

Согласовано Директор

МАУ «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Рубцова Оксана Олеговна/

МЕНЮ
Дата: 4 09 2026

Дети от 7 до 11 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Сыр (порциями)	15	13,28	58	3,69	4,74		0,01	0,04	0,09	0,09	139,50	97,50	6,75	0,12
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	150/10	11,97	280	8,85	9,55	39,86	0,21	0,04		0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
Какао с молоком	200	9,12	119	4,08	3,54	17,58	0,06	0,02	1,59		152,22	124,56	21,34	0,48
Хлеб пшеничный	40	2,87	196	8,50	1,60	37,00	0,27			1,30	43,00	264,00	77,00	5,00
Яблоки	100	14	44	0,40	0,40	9,80	0,03		165,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого -	515	51,24	697	25,52	19,83	104,24	0,58	0,10	166,68	2,09	377,11	707,41	254,61	12,53
Итого за Завтрак		51,24	697	25,52	19,83	104,24	0,58	0,10	166,68	2,09	377,11	707,41	254,61	12,53
Обед														
Салат из белокочанной капусты	60	3,44	36	0,79	1,95	3,88	0,01		10,26	5,06	14,98	16,98	9,05	0,28
Рассольник ленинградский	210	15,34	132	4,98	6,09	14,30	0,07	109,20	5,82		22,05	53,97	20,79	0,75
Плов с курицей	150	43,81	236	20,50	6,00	24,90	0,06	110,00	1,78		15,00	175,00	81,00	1,51
Чай с лимоном	200/15/7	4,49	62	0,13	0,02	15,20			2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	193	7,70	1,40	37,40	0,20			2,30	33,00	194,00	57,00	4,50
Итого -	702	71,38	659	34,10	15,46	95,68	0,34	219,20	20,69	7,37	99,23	444,35	170,24	7,40
Итого за Обед		71,38	659	34,10	15,46	95,68	0,34	219,20	20,69	7,37	99,23	444,35	170,24	7,40
Итого за день		122,62	1 356	59,62	35,29	199,92	0,92	219,30	187,37	9,46	476,34	1 151,76	424,85	19,92

Составитель Директор

Рубцова Оксана Олеговна