



СОГЛАСОВАНО
Директор *С.В. Соловьева*

Меню на «20» мая 2026г. *Школа №11*
возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена за порцию
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	60	0.84	6.03	4.37	75.0	16.00
Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105.0	38.80
Рис отварной	150	3.77	5.55	37.9	216.69	18.00
Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.38	10.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2	1.75
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8	1.00
Итого за завтрак:	540	18.65	17.22	86.21	581.07	

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена за порцию
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	60	0.99	2.47	4.38	43.74	12.00
Суп овощной	200	1.3	4.0	7.3	76.2	13.00
Птица тушеная в соусе	100	11.94	10.12	3.51	153.0	51.50
Каша вязкая из крупы «Артек»	150	4.1	7.6	24.4	181.9	10.00
Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.18	76.32	16.00
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	3.00
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	10.0	52.2	1.50
Итого за обед:	760	24.37	24.81	87.45	676.96	

Цена 107 рублей

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			цена за порцию руб	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	100	1.4	10.05	7.3	26.60	125.0
Рыба тушеная с овощами	150	14.63	7.42	5.7	49.40	157.5
Рис отварной	180	4.5	6.62	45.23	18.00	258.63
Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	10.00	79.38
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	3.00	93.6
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	10.0	2.00	52.2
Итого за завтрак:	680	26.28	24.96	106.59		766.31

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			цена за порцию руб	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	100	1.65	4.12	7.3	17.75	72.9
Суп овощной	250	1.63	5.0	9.13	16.25	95.3
Птица тушенная в соусе	100	11.94	10.12	3.51	51.50	153.0
Каша вязкая из крупы «Артек»	180	4.9	9.1	29.12	12.00	217.11
Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.18	16.00	76.32
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	3.00	93.6
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	10.0	1.50	52.2
Итого за обед:	880	26.16	28.96	96.92		760.43

Цена 118 рублей