УТВЕРЖДАЮ
ООО НЕМАН

СОГЛАСОВАНО
Директор О.Ю.Соловьева
МБОУ "Поповогайская школа имени С.Н.Бирюкова"

Меню на « 15 » октября 2026 г.

4

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за по руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	8.8	8.50
Омлет натуральный	116	10.78	19.2	10.04	264.0	42.55
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88.0	18.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.56	70.2	2.50
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8	2.00
Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	52.8	12.00
Итого за завтрак:	546	16.12	22.74	59.14	518.6	
					Цена 85 рублей 55 копеек	

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за по руб
		Б	Ж	У		
Салат «Осенний»	60	1.02	3.18	7.44	62.94	9.50
Суп картофельный с бобовыми	200	4.6	4.4	15.2	117.8	18.00
Филе минтая припущенное	100	17.1	8.2	0.9	146.0	51.50
Рис отварной	150	3.77	5.55	37.9	216.69	15.00
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	13.05	19.44	7.00
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.4	3.50
Хлеб ржаной	30	2.1	0.3	10.0	52.2	2.50
Итого за обед:	780	33.25	22.11	114.01	755.47	
					Цена 107 рублей	

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за п руб
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	1.1	0.2	3.8	14.7	13.50
Омлет натуральный с м/сл	156	14.5	26.2	13.5	355.0	61.00
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88.0	18.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2	2.50
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8	2.00
Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	52.8	12.00
Итого за завтрак:	626	22.48	29.74	62.16	606.7	
					Цена 109 рублей	

Обед	Масса п-ции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена за п руб
		Б	Ж	У		
Салат «Осенний»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	12.00
Суп картофельный с бобовыми	250	5.8	5.5	19.0	147.3	22.00
Филе минтая припущенное	100	17.1	8.2	0.9	146.0	51.50
Рис отварной	180	4.5	6.62	45.24	258.63	19.50
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	13.05	19.44	7.00
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.4	3.50
Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	13.4	69.6	2.50
Итого за обед:	910	36.56	26.5	133.51	886.27	
					Цена 118 рублей	