

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 109

УТВЕРЖДЕНО

Зам. ген. дир. по произв. контр. и развитию
АО «КСП Колпинского района»

Ерёмин Д.А.

30 сентября 2026 г

МЕНЮ 1 неделя 3 день

Наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Уг-ды г.	Э.Ц. ккал
ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ)					
Бутерброд с джемом	40	1,3	4,2	21,8	130,0
Каша жидкая пшённая с маслом сливочным	150	5,6	6,4	20,8	179,0
Кофейный напиток с молоком	180	3,3	2,5	10,3	77,0
Йогурт 2,5% жирности	125	4,0	3,1	13,0	100,0
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,45	0,5	9,85	50,6
Итого завтрак:	515	15,65	16,7	75,75	536,6
ОБЕД (7-11 ЛЕТ)					
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,7	8,7	3,6	104,0
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/10	5,50	3,6	22,6	144,0
Биточки рыбные	90	11,7	6,6	14,1	163,0
Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,0	134,0
Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0,04	10,6	43,0
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,45	0,5	9,85	50,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	1,88	0,88	19,9	72,0
Итого обед:	750	26,43	24,92	100,65	710,6
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет)					
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,5	14,5	6,0	173,3
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/10	6,9	4,5	28,25	180,0
Биточки рыбные	100	13,0	7,33	15,67	191,11
Пюре картофельное	180	3,72	5,52	24,0	160,8
Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0,04	10,6	43,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	1,88	0,88	19,9	72,0
Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	13,0	46,0
Итого комплексный обед:	960	30,5	33,07	117,42	866,21

Заведующий производством