

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.03.24

Согласовано  
Директор школы № 34



| Наименование блюда                          | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|---------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                    |               |                            |             |             |                |                                               |
| Омлет натуральный                           | 150           | 202,0                      | 13,9        | 14,7        | 3,4            | 0,3                                           |
| Какао с молоком                             | 200           | 128,0                      | 3,9         | 3,1         | 21,1           | 1,8                                           |
| Сдоба "Аппетитная" с начинкой (повидло)     | 70            | 182,0                      | 4,6         | 4,2         | 60,2           | 5,0                                           |
| Апельсин                                    | 1 шт          | 55,0                       | 1,3         | 0,3         | 11,7           | 0,9                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами         | 31            | 86,8                       | 2,5         | 0,6         | 17,7           | 1,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                    | <b>85,20</b>  | <b>653,8</b>               | <b>26,2</b> | <b>22,9</b> | <b>114,1</b>   | <b>9,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                       |               |                            |             |             |                |                                               |
| Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью | 10/255        | 121,0                      | 4,7         | 6,9         | 10,1           | 0,8                                           |
| Жаркое по-домашнему                         | 200           | 226,0                      | 10,1        | 12,0        | 19,3           | 1,6                                           |
| Огурцы консервированные (доп. гарнир)       | 45            | 7,0                        | 0,4         | 0,045       | 1,35           | 0,1                                           |
| Компот из кураги                            | 200           | 86,0                       | 1,0         | 0           | 13,2           | 1,1                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами            | 30            | 63,0                       | 2,1         | 0,3         | 12,9           | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами         | 36            | 100,8                      | 2,9         | 0,7         | 20,6           | 1,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                    | <b>102,24</b> | <b>603,8</b>               | <b>21,2</b> | <b>19,9</b> | <b>77,4</b>    | <b>6,4</b>                                    |
| <b>Полдник</b>                              |               |                            |             |             |                |                                               |
| Кисломолочный напиток "Снежок"              | 200           | 156,0                      | 5,6         | 5,0         | 22,0           | 1,8                                           |
| Ватрушка с творогом                         | 85            | 372,0                      | 21,0        | 15,3        | 37,5           | 3,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                    | <b>39,41</b>  | <b>528,0</b>               | <b>26,6</b> | <b>20,3</b> | <b>59,5</b>    | <b>4,9</b>                                    |

Инженер-техн

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по  
производству  
Корнева

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 19.03.24

Согласовано  
Директор школы № 34

| Наименование блюда                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-----------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс(льготный+платный)</b>    |               |                            |             |             |                |                                               |
| Омлет натуральный                             | 150           | 202,0                      | 13,9        | 14,7        | 3,4            | 0,3                                           |
| Какао с молоком                               | 200           | 128,0                      | 3,9         | 3,1         | 21,1           | 1,8                                           |
| Сдоба "Аппетитная " с начинкой ( повидло)     | 70            | 182,0                      | 4,6         | 4,2         | 60,2           | 5,0                                           |
| А п е л ь с и н                               | 1шт           | 55,0                       | 1,3         | 0,3         | 11,7           | 0,9                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 31            | 86,8                       | 2,5         | 0,6         | 17,7           | 1,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>85,20</b>  | <b>653,8</b>               | <b>26,2</b> | <b>22,9</b> | <b>114,1</b>   | <b>9,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс(льготный+платный)</b>       |               |                            |             |             |                |                                               |
| Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью | 10/255        | 121,0                      | 4,7         | 6,9         | 10,1           | 0,8                                           |
| Жаркое по-домашнему                           | 200           | 226,0                      | 10,1        | 12,0        | 19,3           | 1,6                                           |
| Огурцы консервированные ( доп.гарнир)         | 45            | 7,0                        | 0,4         | 0,045       | 1,35           | 0,1                                           |
| Компот из кураги                              | 200           | 86,0                       | 1,0         | 0           | 13,2           | 1,1                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами              | 30            | 63,0                       | 2,1         | 0,3         | 12,9           | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 36            | 100,8                      | 2,9         | 0,7         | 20,6           | 1,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>102,24</b> | <b>603,8</b>               | <b>21,2</b> | <b>19,9</b> | <b>77,4</b>    | <b>6,4</b>                                    |
| <b>Полдник(льготный+платный)</b>              |               |                            |             |             |                |                                               |
| Кисломолочный напиток " С н е ж о к "         | 200           | 156,0                      | 5,6         | 5,0         | 22,0           | 1,8                                           |
| Ватрушка с творогом                           | 85            | 372,0                      | 21,0        | 15,3        | 37,5           | 3,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>39,41</b>  | <b>528,0</b>               | <b>26,6</b> | <b>20,3</b> | <b>59,5</b>    | <b>4,9</b>                                    |

Инженер-техно

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по  
производству  
Корнева

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.03.24

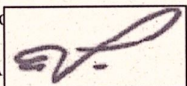
Согласовано

Директор школы М.А. Корнева

| Наименование блюда                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-----------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный+платный)</b>  |               |                            |             |             |                |                                               |
| Масло шоколадное                              | 15            | 98,0                       | 0,2         | 9,3         | 3,3            | 0,2                                           |
| Омлет натуральный                             | 200           | 270,0                      | 18,6        | 19,7        | 4,6            | 0,4                                           |
| Какао с молоком                               | 200           | 128,0                      | 3,9         | 3,1         | 21,1           | 1,8                                           |
| Я б л о к о                                   | 1 шт          | 58,0                       | 0,5         | 0,5         | 12,7           | 1,0                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 34            | 95,2                       | 2,7         | 0,7         | 19,4           | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>85,20</b>  | <b>649,2</b>               | <b>25,9</b> | <b>33,3</b> | <b>61,1</b>    | <b>5,0</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный+платный)</b>     |               |                            |             |             |                |                                               |
| Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью | 10/255        | 121,0                      | 4,7         | 6,9         | 10,1           | 0,8                                           |
| Жаркое по-домашнему                           | 200           | 226,0                      | 10,1        | 12,0        | 19,3           | 1,6                                           |
| Компот из кураги                              | 200           | 86,0                       | 1,0         | 0,0         | 13,2           | 1,1                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами              | 25            | 53,0                       | 1,8         | 0,3         | 10,8           | 0,9                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 25            | 70,0                       | 2,0         | 0,5         | 14,3           | 1,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>102,24</b> | <b>556,0</b>               | <b>19,6</b> | <b>19,7</b> | <b>67,7</b>    | <b>5,6</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный+платный)</b>  |               |                            |             |             |                |                                               |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный     | 200           | 112,0                      | 0,0         | 0           | 28,0           | 2,3                                           |
| Х а ч а п у р и                               | 70            | 227,0                      | 9,0         | 10,6        | 19,5           | 1,7                                           |
| Я б л о к о                                   | 1 шт          | 58,0                       | 0,5         | 0,5         | 12,7           | 1,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>39,41</b>  | <b>397,0</b>               | <b>9,5</b>  | <b>11,1</b> | <b>60,2</b>    | <b>5,0</b>                                    |

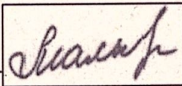
Инженер-техн

Столярова Е.А.

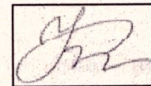


Калькулятор

Малышева Г.А.



Директор по  
производству  
Корнева



\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 19.03.2024

Согласовано  
Директор школы № 34

(Зими́на)

| Наименование блюда                    | Выход (г)    | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|---------------------------------------|--------------|----------------------------|------------|------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл Указ Президента</b> |              |                            |            |            |                |                                               |
| Салат из свеклы с яблоками            | 100          | 87                         | 1,1        | 6,0        | 7,1            | 0,6                                           |
| Сок фруктовый фасованный              | 200          | 90                         | 0,0        | 0,0        | 22,4           | 1,9                                           |
| Пюре фруктовое                        | 90           | 60                         | 0,0        | 0,0        | 15,0           | 1,3                                           |
| Чай с сахаром                         | 200          | 41                         | 0,2        | 0,1        | 10,1           | 0,8                                           |
| Апельсин                              | 1 шт         | 55                         | 1,3        | 0,3        | 11,7           | 1,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>85,20</b> | <b>333</b>                 | <b>2,6</b> | <b>6,4</b> | <b>66,3</b>    | <b>5,5</b>                                    |

|                                               |               |            |            |             |             |            |
|-----------------------------------------------|---------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед</b>                                   |               |            |            |             |             |            |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью | 250           | 98         | 1,7        | 4,9         | 9,8         | 0,8        |
| Помидоры свежие                               | 70            | 15         | 0,8        | 0,1         | 2,7         | 0,2        |
| Пюре фруктовое                                | 90            | 60         | 0,0        | 0,0         | 15,0        | 1,3        |
| Чай с сахаром                                 | 200           | 41         | 0,2        | 0,1         | 10,1        | 0,8        |
| Молоко витаминизированное                     | 200           | 120        | 6,0        | 6,4         | 9,4         | 0,8        |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>102,24</b> | <b>334</b> | <b>8,7</b> | <b>11,5</b> | <b>47,0</b> | <b>3,9</b> |

|                          |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник</b>           |              |            |            |            |             |            |
| Напиток овсяный          | 200          | 140        | 2,0        | 6,4        | 19,0        | 1,6        |
| Яблоко                   | 1 шт         | 58         | 0,5        | 0,5        | 12,7        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b> | <b>39,41</b> | <b>198</b> | <b>2,5</b> | <b>6,9</b> | <b>31,7</b> | <b>2,6</b> |

Инженер-технолог

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

директор по  
производству

Корнева Е.И.

\* - информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились.  
Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 19.03.2024

Согласовано

Директор школы № 34

Патрушева



| Наименование блюда                    | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---------------------------------------|--------------|--------------------|------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл Указ Президента</b> |              |                    |            |            |             |                                      |
| Салат из свеклы с яблоками            | 100          | 87                 | 1,1        | 6,0        | 7,1         | 0,6                                  |
| Сок фруктовый фасованный              | 200          | 90                 | 0,0        | 0,0        | 22,4        | 1,9                                  |
| Пюре фруктовое                        | 90           | 60                 | 0,0        | 0,0        | 15,0        | 1,3                                  |
| Чай с сахаром                         | 200          | 41                 | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 0,8                                  |
| Апельсин                              | 1 шт         | 55                 | 1,3        | 0,3        | 11,7        | 1,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>85,20</b> | <b>333</b>         | <b>2,6</b> | <b>6,4</b> | <b>66,3</b> | <b>5,5</b>                           |

|                                               |               |            |            |             |             |            |
|-----------------------------------------------|---------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед</b>                                   |               |            |            |             |             |            |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью | 250           | 98         | 1,7        | 4,9         | 9,8         | 0,8        |
| Капуста тушеная                               | 150           | 105        | 2,8        | 7,3         | 7,0         | 0,6        |
| Помидоры свежие                               | 70            | 15         | 0,8        | 0,1         | 2,7         | 0,2        |
| Пюре фруктовое                                | 90            | 60         | 0,0        | 0,0         | 15,0        | 1,3        |
| Чай с сахаром                                 | 200           | 41         | 0,2        | 0,1         | 10,1        | 0,8        |
| Сок фруктовый фасованный                      | 200           | 90         | 0,0        | 0,0         | 22,4        | 1,9        |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>102,24</b> | <b>409</b> | <b>5,5</b> | <b>12,4</b> | <b>67,0</b> | <b>5,6</b> |

|                          |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник</b>           |              |            |            |            |             |            |
| Напиток овсяный          | 200          | 140        | 2,0        | 6,4        | 19,0        | 1,6        |
| Яблоко                   | 1 шт         | 53         | 0,5        | 0,5        | 11,8        | 1,0        |
| <b>Стоимость рациона</b> | <b>39,41</b> | <b>193</b> | <b>2,5</b> | <b>6,9</b> | <b>30,8</b> | <b>2,6</b> |

Инженер-технолог  
Столярова Е.А.

Калькулятор  
Малышева Г.А.

Директор по  
производству  
Корнева Е.И.

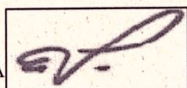
\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

# МЕНЮ УЧИТЕЛЯ на 19 МАРТА 2022

Согласовано  
Директор школы № 34

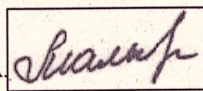
| Наименование блюда                          | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углевод-<br>ы, г | Примерн<br>ое<br>количес<br>тво |
|---------------------------------------------|-------|-----------|----------------------------|----------|---------|------------------|---------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                       |       |           |                            |          |         |                  |                                 |
| Масло шоколадное                            | 10,56 | 15        | 98,0                       | 0,2      | 9,3     | 3,3              | 0,2                             |
| Икра кабачковая                             | 16,47 | 100       | 78,0                       | 1,2      | 4,8     | 7,8              | 0,6                             |
| <b>Первые блюда</b>                         |       |           |                            |          |         |                  |                                 |
| Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью | 29,39 | 10/255    | 121,0                      | 4,7      | 6,9     | 10,1             | 0,8                             |
| <b>Вторые блюда</b>                         |       |           |                            |          |         |                  |                                 |
| Омлет натуральный                           | 33,23 | 150       | 202,2                      | 13,9     | 14,7    | 3,4              | 0,3                             |
| Жаркое по-домашнему                         | 64,64 | 200       | 226,0                      | 10,1     | 12,0    | 19,3             | 1,6                             |
| <b>Гарниры</b>                              |       |           |                            |          |         |                  |                                 |
| Огурцы консервированные (доп.гарнир)        | 8,15  | 45        | 7,0                        | 0,4      | 0,045   | 1,35             | 0,1                             |
| <b>Постные блюда</b>                        |       |           |                            |          |         |                  |                                 |
| Борщ "Сибирский" с зеленью                  | 13,05 | 250       | 89,0                       | 1,17     | 4,9     | 9,3              | 0,7                             |
| Котлета капустная                           | 10,89 | 100       | 160,0                      | 3,6      | 7,7     | 10,8             | 0,9                             |
| Рис с овощами, кукурузой и зеленым горошком | 19,75 | 150       | 239,0                      | 4,5      | 9,2     | 26,7             | 2,2                             |
| <b>Напитки</b>                              |       |           |                            |          |         |                  |                                 |
| Чай с сахаром                               | 1,44  | 200       | 41,0                       | 0,2      | 0,1     | 10,1             | 0,8                             |
| Чай без сахара                              | 0,48  | 200       | 2,0                        | 0,2      | 0,1     | 0,1              | 0                               |
| Компот из кураги                            | 6,62  | 200       | 86,0                       | 1,0      | 0,0     | 13,2             | 1,1                             |
| Какао с молоком                             | 15,54 | 200       | 128,0                      | 3,9      | 3,1     | 21,1             | 1,8                             |
| <b>Хлеб</b>                                 |       |           |                            |          |         |                  |                                 |
| Хлеб полезный с микронутриентами            | 1,77  | 25        | 53,0                       | 1,8      | 0,3     | 10,8             | 0,9                             |
| Батон витаминный с микронутриентами         | 3,14  | 25        | 70,0                       | 2,0      | 0,5     | 14,3             | 1,2                             |

Столярова Е.А.

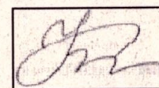


Калькулятор

Малышева Г.А.



Директор по  
производству



\* -+R[-34]C:RC[12] Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.