

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 19.09.2024

Согласовано
Директор школы № 34



(Зими́на, Па́трушева)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Рагу овощное	130	87	2,2	2,3	14,2	1,2
Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	15	0,8	0,1	2,7	0,2
Груша	1шт	90	0,8	0,6	20,1	1,7
Пюре яблочное	125	55	0,0	0,0	13,8	1,2
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Стоимость рациона	91,33	288	4,0	3,1	60,9	5,1

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	250	79	1,6	5,0	7,0	0,6
Капуста цветная отварная с маслом	150	93	4,0	5,5	6,8	0,6
Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	4	0,2	0,0	0,8	0,1
Пюре яблочное	125	55	0,0	0,0	13,8	1,2
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
Стоимость рациона	109,60	362	6,0	10,6	60,9	5,1

Полдник						
Яблоко	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	100	2,0	1,0	22,0	1,8
Стоимость рациона	42,25	149	2,4	1,4	32,8	2,7

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.А.

* - 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 19.09.24

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Бутерброд горячий с сыром	45	173,0	7,2	11,0	11,5	0,9
Каша молочная "Дружба " с маслом	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	2,6
Кисломолочный продукт " Би о л а к т " 1/100	1шт	75,0	2,8	3,2	8,0	0,7
Какао с молоком	200	124,0	3,6	3,0	20,8	1,7
Батон витаминный с микронутриентами	20	56,0	1,6	0,4	11,4	0,9
Стоимость рациона	91,33	656,0	21,4	26,1	83,3	6,9
Обед 1-4 класс						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	78,0	4,0	3,9	6,9	0,6
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,0
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	14,0	0,7	0,1	2,3	0,2
Компот из груш	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	35	74,2	2,5	0,4	15,1	1,3
Батон витаминный с микронутриентами	50	140,0	4,0	1,0	28,6	2,3
Стоимость рациона	109,60	838,2	40,8	27,1	107,2	8,9

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.

* - 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 19.09.24

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Бутерброд горячий с сыром	45	173,0	7,2	11,0	11,5	0,9
Каша молочная "Дружба " с маслом	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	2,6
Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100	1шт	75,0	2,8	3,2	8,0	0,7
Какао с молоком	200	124,0	3,6	3,0	20,8	1,7
Батон витаминный с микроэлементами	20	56,0	1,6	0,4	11,4	0,9
Стоимость рациона	91,33	656,0	21,4	26,1	83,3	6,9
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	78,0	4,0	3,9	6,9	0,6
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,0
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	14,0	0,7	0,1	2,3	0,2
Компот из груш	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микроэлементами	35	74,2	2,5	0,4	15,1	1,3
Батон витаминный с микроэлементами	50	140,0	4,0	1,0	28,6	2,3
Стоимость рациона	109,60	838,2	40,8	27,1	107,2	8,9
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Напиток овсяный 1/200	1шт	100,0	2,0	1,0	22,0	1,8
Пирожок печеный сдобный с курагой	75	174,0	4,6	4,0	30,1	2,5
Стоимость рациона	42,25	274,0	6,6	5,0	52,1	4,3

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева Г.А.

* - 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 19.09.24

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Тефтели мясные в соусе	100/50	264,0	13,8	16,6	15,0	1,3
Пюре картофельное	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,2
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,3
Батон витаминный с микроэлементами	40	112,0	3,2	0,8	22,9	1,9
Стоимость рациона	91,33	618,0	20,8	23,7	80,4	6,7
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	78,0	4,0	3,9	6,9	0,6
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,0
Вермишель отварная	180	212,0	6,5	5,7	33,5	2,8
Компот из груш	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	50	140,0	4,0	1,0	28,6	2,3
Стоимость рациона	109,60	837,0	40,5	27,7	106,2	8,9
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Напиток овсяный 1/200	1 шт	100,0	2,0	1,0	22,0	1,8
Пирожок печеный сдобный с курагой	75	174,0	4,6	4,0	30,1	2,5
Стоимость рациона	42,25	274,0	6,6	5,0	52,1	4,3

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева Г.А.

* - 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 СЕНТЯБРЯ 24г

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Бутерброд горячий с сыром	27,83	45	173,0	7,2	11,0	11,5	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	25,56	260	78,0	4,0	3,9	6,9	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Каша молочная " Дружба" с маслом	21,01	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	2,6
Тефтели мясные в соусе	55,01	100/50	264,0	13,8	16,6	15,0	1,3
Филе куриное панированное	50,39	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,0
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	21,80	150	108,0	3,1	5,2	12,1	1,0
Вермишель отварная	10,28	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Помидоры свежие (доп.гарнир)	14,72	65	14,0	0,7	0,1	2,3	0,2
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,69	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,67	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Какао с молоком	16,24	200	124,0	3,6	3,0	20,8	1,7
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,61	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,3
Компот из груш	13,01	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н

Калькулято

р
Мальшева Г.А.

] 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.