

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 20.09.24

Согласовано
Директор школы М

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,0 |
| Котлеты из индейки | 90 | 140,0 | 12,5 | 8,3 | 3,9 | 0,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 246,0 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 60 | 8,0 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 0,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 23 | 64,4 | 1,8 | 0,5 | 13,2 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 565,4 | 23,6 | 23,5 | 65,4 | 5,4 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Бульон с куриным филе, гречками, зеленью | 30/15/250 | 107,0 | 11,0 | 0,9 | 13,7 | 1,1 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 215,0 | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 1,6 |
| Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир) | 55 | 54,0 | 0,9 | 2,9 | 6,3 | 0,5 |
| Компот из кураги | 200 | 86,0 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 1,1 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 27 | 75,6 | 2,2 | 0,5 | 15,4 | 1,3 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 590,6 | 30,2 | 14,0 | 78,6 | 6,5 |

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 20.09.24

Согласовано
Директор школы № 34



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,0 |
| Котлеты из индейки | 90 | 140,0 | 12,5 | 8,3 | 3,9 | 0,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 246,0 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 60 | 8,0 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 0,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 23 | 64,4 | 1,8 | 0,5 | 13,2 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 565,4 | 23,6 | 23,5 | 65,4 | 5,4 |
| Обед 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Бульон с куриным филе, гренками, зеленью | 30/15/250 | 107,0 | 11,0 | 0,9 | 13,7 | 1,1 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 215,0 | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 1,6 |
| Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 55 | 54,0 | 0,9 | 2,9 | 6,3 | 0,5 |
| 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 | 27 | 75,6 | 2,2 | 0,5 | 15,4 | 1,3 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 590,6 | 30,2 | 14,0 | 78,6 | 6,5 |
| Полдник 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Кисломолочный напиток "Снежок" | 201 | 156,7 | 5,6 | 5,0 | 22,1 | 1,8 |
| Булочка обсыпная с творогом | 70 | 194,0 | 8,2 | 7,2 | 24,0 | 2,0 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 350,7 | 13,8 | 12,2 | 46,1 | 3,8 |

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 20.09.24



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,0 |
| Индейка с булгуром | 200 | 352,0 | 13,2 | 16,8 | 37,0 | 3,1 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 70 | 10,0 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 0,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 28 | 78,4 | 2,2 | 0,6 | 16,0 | 1,3 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 547,4 | 16,3 | 24,9 | 65,0 | 5,4 |
| Обед 5-11 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Бульон с куриным филе, гречками, зеленью | 30/15/250 | 107,0 | 11,0 | 0,9 | 13,7 | 1,1 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 215,0 | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 1,6 |
| Компот из кураги | 200 | 86,0 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 1,1 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 25 | 70,0 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 1,2 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 531,0 | 29,1 | 11,1 | 71,2 | 5,9 |
| Полдник 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 200 | 104,0 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 2,1 |
| Пицца " Школьная " | 100 | 274,0 | 13,5 | 10,4 | 31,5 | 2,6 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 378,0 | 14,2 | 10,7 | 56,1 | 4,7 |

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

(гипоаллергенное)

на 20.09.2024

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 | | | | | | |
| Винегрет овощной | 130 | 161 | 1,4 | 13,3 | 9,0 | 0,8 |
| Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 8 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 0,1 |
| Груша | 1шт | 90 | 0,8 | 0,6 | 20,1 | 1,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 41 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Пюре яблочное | 125 | 55 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 1,2 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 355 | 2,9 | 14,0 | 54,5 | 4,5 |

| | | | | | | |
|---|---------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленью | 250 | 108 | 2,0 | 5,1 | 14,0 | 1,2 |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 55 | 54 | 0,9 | 2,9 | 6,3 | 0,5 |
| Огурцы свежие (доп. гарнир) | 75 | 11 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 0,2 |
| Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 100 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 1,8 |
| Пюре яблочное | 125 | 55 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 1,2 |
| Сок фруктовый фасованный | 200 | 90 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 1,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 41 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 459 | 5,7 | 9,2 | 90,5 | 7,5 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| 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.

Меню учителя на 20 СЕНТЯБРЯ 24г



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| Масло сливочное | 11,75 | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,0 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Бульон с куриным филе, гренками, зеленью | 25,66 | 30/15/250 | 107,0 | 11,0 | 0,9 | 13,7 | 1,1 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Индейка с булгуром | 61,34 | 200 | 352,0 | 13,2 | 16,8 | 37,0 | 3,1 |
| Жаркое по-домашнему | 72,24 | 200 | 215,0 | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 1,6 |
| Котлеты из индейки | 63,36 | 90 | 140,0 | 12,5 | 8,3 | 3,9 | 0,3 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 12,30 | 150 | 246,0 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром | 10,34 | 55 | 54,0 | 0,9 | 2,9 | 6,3 | 0,5 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 10,88 | 60 | 8,0 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 0,1 |
| <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 |
| Компот из кураги | 7,71 | 200 | 86,0 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 1,1 |
| <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.

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.