

34

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 26.09.24



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 пшеничная с маслом	200/5	207,0	6,4	7,6	28,3	2,4
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, обогащённый йодоказеином	27	65,0	1,9	0,6	13,5	1,1
Стоимость рациона	91,33	644,0	21,9	25,4	82,1	6,8
Обед 1-4 класс						
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	135,0	4,7	5,4	16,8	1,4
Запеканка картофельная с мясом	200	252,0	14,6	12,2	21,0	1,8
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	71,0	1,1	3,6	8,5	0,7
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	30	63,0	2,2	0,4	12,9	1,1
Батон, обогащённый йодоказеином	34	82,0	2,4	0,8	17,0	1,4
Стоимость рациона	109,60	689,0	26,0	22,4	89,4	7,5

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 26.09.24



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 пшеничная с маслом	200/5	207,0	6,4	7,6	28,3	2,4
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, обогащённый йодоказеином	27	65,0	1,9	0,6	13,5	1,1
Стоимость рациона	91,33	644,0	21,9	25,4	82,1	6,8
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	135,0	4,7	5,4	16,8	1,4
Запеканка картофельная с мясом	200	252,0	14,6	12,2	21,0	1,8
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	71,0	1,1	3,6	8,5	0,7
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,1
Хлеб полезный с микроэлементами	30	63,0	2,2	0,4	12,9	1,1
Батон, обогащённый йодоказеином	34	82,0	2,4	0,8	17,0	1,4
Стоимость рациона	109,60	689,0	26,0	22,4	89,4	7,5
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с мясом, луком	75	195,0	9,7	9,3	18,2	1,5
Компот из яблок	200	58,0	0,2	0,2	13,9	1,2
Стоимость рациона	42,25	253,0	9,9	9,5	32,1	2,7

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

НА 26.09.24



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Гуляш из говядины	100	134,0	6,4	9,5	2,6	0,2
Булгур отварной	180	259,0	4,4	7,6	34,2	2,9
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Батон, обогащённый йодоказеином	22	53,0	1,5	0,5	11,0	0,9
Стоимость рациона	91,33	487,0	12,5	17,7	57,9	4,8
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	135,0	4,7	5,4	16,8	1,4
Запеканка картофельная с мясом	200	252,0	14,6	12,2	21,0	1,8
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, обогащённый йодоказеином	31	74,4	2,1	0,8	15,5	1,2
Стоимость рациона	109,60	600,4	24,2	18,7	77,3	6,4
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с мясом, луком	75	195,0	9,7	9,3	18,2	1,5
Компот из яблок	200	58,0	0,2	0,2	13,9	1,2
Стоимость рациона	42,25	253,0	9,9	9,5	32,1	2,7

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 26.09.2024

(Зими́на, Па́тρουшева)

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Капуста тушеная	150	105	2,8	7,3	7,0	0,6
Помидоры свежие (доп. гарнир)	90	19	1,0	0,2	3,4	0,3
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Пюре яблочное	90	60	0,0	0,0	15,0	1,3
Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	140	2,0	6,4	19,0	1,6
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Стоимость рациона	91,33	414	6,4	14,4	65,3	5,4

Обед 1-4 кл Указ Президента						
Суп картофельный с зеленью	250	108	2,0	5,1	14,0	1,2
Салат из свеклы с яблоками	100	87	1,1	6,0	7,1	0,6
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	59	0,9	3,0	6,8	0,6
Груша	1 шт	90	0,8	0,6	20,1	1,7
Пюре яблочное	90	60	0,0	0,0	15,0	1,3
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	535	5,0	14,8	95,5	8,0

Полдник						
Яблоко	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	140	2,0	6,4	19,0	1,6
Стоимость рациона	42,25	189	2,4	6,8	29,8	2,5

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.А.

Меню учителя на 26 СЕНТЯБРЯ 24г



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	28,20	45	173,0	7,2	11,0	11,5	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	32,04	270	135,0	4,7	5,4	16,8	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Каша молочная пшеничная с маслом	19,11	200/5	207,0	6,4	7,6	28,3	2,4
Запеканка картофельная с мясом	63,05	200	252,0	14,6	12,2	21,0	1,8
Гуляш из говядины	63,30	100	134,0	6,4	9,5	2,6	0,2
<i>Гарниры</i>							
Булгур отварной	19,00	150	216,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	13,15	70	71,0	1,1	3,6	8,5	0,7
<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
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, обогащённый йодоказеином	3,96	25	60,0	1,8	0,6	12,5	1,0

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

р
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.