

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 09.10.24

Согласовано
Директор школы, №

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Масло шоколадное | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| Бефстроганов из индейки в сырном соусе | 100 | 161,0 | 13,2 | 10,6 | 3,3 | 0,3 |
| Вермишель отварная | 150 | 178,0 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 2,8 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 118,0 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 2,3 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 43 | 103,2 | 3,0 | 1,1 | 21,5 | 2,1 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 658,2 | 24,5 | 27,8 | 78,5 | 7,8 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Борщ "Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью | 265 | 121,0 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 1,0 |
| Биточки " Школьные" | 100 | 257,0 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,9 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 246,0 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,7 |
| Я б л о к о | 1 шт | 58,0 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 1,3 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 64,0 | 2,2 | 0,4 | 12,9 | 1,3 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 40 | 96,0 | 2,8 | 1,0 | 20,0 | 2,0 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 885,0 | 35,5 | 33,3 | 111,9 | 11,2 |

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 09.10.24

Согласовано
Директор школы



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Масло шоколадное | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| Бефстроганов из индейки в сырном соусе | 100 | 161,0 | 13,2 | 10,6 | 3,3 | 0,3 |
| Вермишель отварная | 150 | 178,0 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 2,8 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 118,0 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 2,3 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 43 | 103,2 | 3,0 | 1,1 | 21,5 | 2,1 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 658,2 | 24,5 | 27,8 | 78,5 | 7,8 |
| Обед 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Борщ "Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью | 265 | 121,0 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 1,0 |
| Биточки " Школьные" | 100 | 257,0 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,9 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 246,0 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,7 |
| Я б л о к о | 1 шт | 58,0 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 1,3 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 64,0 | 2,2 | 0,4 | 12,9 | 1,3 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 40 | 96,0 | 2,8 | 1,0 | 20,0 | 2,0 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 885,0 | 35,5 | 33,3 | 111,9 | 11,2 |
| Полдник 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Пирожок печеный слобный с мясом, луком | 75 | 195,0 | 9,7 | 9,3 | 18,2 | 1,8 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,4 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 253,0 | 9,9 | 9,5 | 32,1 | 3,2 |

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 09.10.24

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) | | | | | | |
| Бефстроганов из индейки в сырном соусе | 100 | 161,0 | 13,2 | 10,6 | 3,3 | 0,3 |
| Вермишель отварная | 200 | 236,0 | 7,2 | 6,3 | 37,2 | 3,7 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 118,0 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 2,3 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 40 | 96,0 | 2,8 | 1,0 | 20,0 | 2,0 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 611,0 | 25,9 | 19,8 | 83,0 | 8,3 |
| Обед 5-11 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью | 265 | 121,0 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 1,0 |
| Биточки " Школьные " | 100 | 257,0 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,9 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 296,0 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 4,4 |
| Чай с лимоном | 200 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 42 | 100,8 | 2,9 | 1,1 | 21,0 | 2,1 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 870,8 | 36,4 | 34,3 | 105,6 | 10,5 |
| Полдник 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Пирожок печеный сдобный с мясом, луком | 75 | 195,0 | 9,7 | 9,3 | 18,2 | 1,8 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,4 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 253,0 | 9,9 | 9,5 | 32,1 | 3,2 |

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 09.10.2024

(Зими́на, Па́трушева)

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 | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | 100 | 87 | 1,1 | 6,0 | 7,1 | 0,6 |
| Огурцы свежие (доп. гарнир) | 70 | 10 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 0,2 |
| Груша | 1шт | 90 | 0,8 | 0,6 | 20,1 | 1,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 41 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 100 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 1,8 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 328 | 4,7 | 7,8 | 61,1 | 5,1 |

| | | | | | | |
|---|---------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| Обед 1-4 кл Указ Президента | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью | 250 | 98 | 1,7 | 4,9 | 9,8 | 0,8 |
| Овощи свежие с маслом | 80 | 85 | 0,7 | 8,1 | 2,2 | 0,2 |
| Груша | 1шт | 90 | 0,8 | 0,6 | 20,1 | 1,7 |
| Сок фруктовый фасованный | 200 | 90 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 1,9 |
| 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 | 109,60 | 459 | 3,4 | 13,7 | 78,4 | 6,5 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| Полдник | | | | | | |
| Яблоко | 1 шт | 58 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 1,1 |
| Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 100 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 1,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 41 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 199 | 2,7 | 1,6 | 44,8 | 3,7 |

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 09 ОКТЯБРЯ 24г

Согласовано
«Школа № 3»
Директор школы №



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| Масло шоколадное | 14,63 | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Борщ " Сибирский "с мясом, сметаной, зеленью | 29,31 | 265 | 121,0 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 1,0 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Биточки " Школьные " | 53,44 | 100 | 257,0 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,9 |
| Бефстроганов из индейки в сырном соусе | 61,09 | 100 | 161,0 | 13,2 | 10,6 | 3,3 | 0,3 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 14,78 | 180 | 296,0 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 4,4 |
| Вермишель отварная | 12,08 | 180 | 212,0 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 3,3 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 1,69 | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 1,0 |
| Чай без сахара | 0,67 | 200 | 2,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 10,37 | 200 | 118,0 | 2,7 | 1,9 | 22,5 | 1,9 |
| Чай с лимоном | 3,49 | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1 |
| <i>Хлеб</i> | | | | | | | |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 2,00 | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон, обогащенный 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.