

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 20.11.24

Согласовано
Директор школы № 34

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Омлет натуральный	150	199,0	13,9	14,4	3,4	0,3
Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	45	18,0	1,4	0,1	2,9	0,3
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
М а н д а р и н	1шт	34,0	0,8	0,2	7,2	0,7
Батон витаминный с микроэлементами	26	73,0	2,1	0,5	14,9	1,5
Стоимость рациона	91,33	432,0	18,6	21,5	40,9	4,0
Обед 1-4 класс						
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	94,0	4,2	4,5	9,2	0,9
Жаркое по-домашнему	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,9
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	50	50,0	0,8	2,6	6,0	0,6
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Хлеб полезный с микроэлементами	30	64,0	2,2	0,4	13,0	1,3
Батон витаминный с микроэлементами	34	95,2	2,7	0,7	19,4	1,9
Стоимость рациона	109,60	633,2	20,7	20,5	91,5	9,1

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 20.11.24

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	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Омлет натуральный	150	199,0	13,9	14,4	3,4	0,3
Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	45	18,0	1,4	0,1	2,9	0,3
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
М а н д а р и н	1шт	34,0	0,8	0,2	7,2	0,7
Батон витаминный с микронутриентами	26	73,0	2,1	0,5	14,9	1,5
Стоимость рациона	91,33	432,0	18,6	21,5	40,9	4,0
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	94,0	4,2	4,5	9,2	0,9
Жаркое по-домашнему	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,9
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	50,0	0,8	2,6	6,0	0,6
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Хлеб полезный с микронутриентами	30	64,0	2,2	0,4	13,0	1,3
Батон витаминный с микронутриентами	34	95,2	2,7	0,7	19,4	1,9
Стоимость рациона	109,60	633,2	20,7	20,5	91,5	9,1
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Булочка обсыпная с творогом	70	194,0	8,2	7,2	24,0	2,4
Кисломолочный напиток " С не ж о к "	201	156,8	5,6	5,0	22,1	2,2
Стоимость рациона	42,25	350,8	13,8	12,2	46,1	4,6

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 20.11.24



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)						
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционнo	10	35,0	2,3	2,9	0,0	0,0
Омлет натуральный	200	266,0	18,6	19,2	4,6	0,5
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	27	75,6	2,2	0,5	15,4	1,5
Стоимость рациона	91,33	485,6	23,5	30,0	30,4	3,0
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	94,0	4,2	4,5	9,2	0,9
Жаркое по-домашнему	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,9
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	109,60	547,0	18,8	17,6	78,2	7,8
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Булочка обсыпная с творогом	70	194,0	8,2	7,2	24,0	2,4
Кисломолочный напиток " С не ж о к "	201	156,8	5,6	5,0	22,1	2,2
Стоимость рациона	42,25	350,8	13,8	12,2	46,1	4,6

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 20.11.2024

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	0,9
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	50	0,8	2,6	6,0	0,6
Мандарин	1 шт	34	0,8	0,2	7,2	0,7
Пюре яблочное	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	91,33	431	3,2	16,2	68,5	6,9

Обед 1-4 кл Указ Президента						
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	250	98	1,7	4,9	9,8	1,0
Рагу овощное	130	87	2,2	2,3	14,2	1,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	59	0,9	3,0	6,8	0,7
Мандарин	1 шт	34	0,8	0,2	7,2	0,7
Пюре яблочное	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Напиток из плодов шиповника	200	104	0,7	0,3	24,6	2,5
Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	100	2,0	1,0	22,0	2,2
Стоимость рациона	109,60	537	8,3	11,7	98,4	9,8

Полдник						
Яблоко	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Пюре яблочное	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	42,25	145	0,6	0,5	34,7	3,5

Инженер-технолог
Эгорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.А.

Меню учителя на 20 НОЯБРЯ 24г

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	11,75	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,0
Масло шоколадное	9,75	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр порционнo	7,66	10	35,0	2,3	2,9	0,0	0,0
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	28,57	265	94,0	4,2	4,5	9,2	0,9
Вторые блюда							
Омлет натуральный	48,42	150	199,0	13,9	14,4	3,4	0,3
Жаркое по-домашнему	69,88	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,9
Гарниры							
Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	16,53	45	18,0	1,4	0,1	2,9	0,3
Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром	9,39	50	50,0	0,8	2,6	6,0	0,6
Напитки							
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
Чай с лимоном	3,49	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Напиток из шиповника	8,70	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Хлеб							
Хлеб полезный с микроэлементами	2,00	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	3,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

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.