

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.11.24



Согласовано
Директор школы № 34

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Бутерброд горячий с сыром | 45 | 173,0 | 7,2 | 11,0 | 11,5 | 1,1 |
| Каша молочная "Дружба " с маслом | 200/5 | 228,0 | 6,2 | 8,5 | 31,6 | 3,2 |
| Кисломолочный продукт " Б и о л а к т " 1/100 | 1 шт | 75,0 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 0,8 |
| Какао с молоком | 200 | 124,0 | 3,6 | 3,0 | 20,8 | 2,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 20 | 56,0 | 1,6 | 0,4 | 11,4 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 656,0 | 21,4 | 26,1 | 83,3 | 8,3 |
| Обед 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Суп с вермишелью и картофелем с говядиной тушеной, зеленью | 270 | 155,0 | 5,7 | 6,3 | 18,8 | 1,8 |
| Ёжики " Аппетитные" | 100/50 | 202,0 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| Пюре картофельное | 180 | 130,0 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,5 |
| Я б л о к о | 1 шт | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 1,0 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 64,0 | 2,2 | 0,4 | 13,0 | 1,3 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 51 | 143,0 | 4,1 | 1,0 | 29,2 | 2,9 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 784,0 | 27,7 | 26,3 | 109,3 | 10,9 |
| Полдник 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Сок фруктовый | 209 | 94,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 2,3 |
| Печенье " Двойная радость " 1/50 | 1 шт | 235,0 | 2,5 | 11,0 | 31,5 | 3,2 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 329,0 | 2,5 | 11,0 | 54,9 | 5,5 |

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

34

НА 21.11.24



Согласовано
Директор школы № 34

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Бутерброд горячий с сыром | 45 | 173,0 | 7,2 | 11,0 | 11,5 | 1,1 |
| Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/5 | 228,0 | 6,2 | 8,5 | 31,6 | 3,2 |
| Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100 | 1шт | 75,0 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 0,8 |
| Какао с молоком | 200 | 124,0 | 3,6 | 3,0 | 20,8 | 2,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 20 | 56,0 | 1,6 | 0,4 | 11,4 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 656,0 | 21,4 | 26,1 | 83,3 | 8,3 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Суп с вермишелью и картофелем с говядиной тушеной, зеленью | 270 | 155,0 | 5,7 | 6,3 | 18,8 | 1,8 |
| Ёжики "Аппетитные" | 100/50 | 202,0 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| Пюре картофельное | 180 | 130,0 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,5 |
| Яблоко | 1шт | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 1,0 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 64,0 | 2,2 | 0,4 | 13,0 | 1,3 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 51 | 143,0 | 4,1 | 1,0 | 29,2 | 2,9 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 784,0 | 27,7 | 26,3 | 109,3 | 10,9 |

Инженер-технолог

Горячкина НН

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 21.11.24



| 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 | 0,3 |
| Рожки отварные | 180 | 212,0 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 3,3 |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 112,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 2,8 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 27 | 75,6 | 2,2 | 0,5 | 15,4 | 1,5 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 533,6 | 15,1 | 15,7 | 79,5 | 7,9 |
| Обед 5-11 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Суп с вермишелью и картофелем с говядиной тушеной , зеленью | 270 | 155,0 | 5,7 | 6,3 | 18,8 | 1,8 |
| Ёжики "Аппетитные" | 100/50 | 202,0 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| Пюре картофельное | 180 | 130,0 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 1,0 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 29 | 61,4 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 1,3 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 51 | 143,0 | 4,0 | 1,0 | 29,2 | 2,9 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 732,4 | 27,1 | 25,8 | 98,0 | 9,8 |
| Полдник 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом | 75 | 208,0 | 9,1 | 10,0 | 20,3 | 2,0 |
| Сок фруктовый | 200 | 90,0 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 2,2 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 298,0 | 9,1 | 10,0 | 42,7 | 4,2 |

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

(гипоаллергенное)

на 21.11.2024

(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 | | | | | | |
| Капуста тушеная | 150 | 105 | 2,8 | 7,3 | 7,0 | 0,7 |
| Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 8 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 0,2 |
| Яблоко | 1шт | 49 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 100 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 2,2 |
| 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 | 393 | 5,9 | 8,8 | 73,8 | 7,4 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| Обед 1-4 кл Указ Президента | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленью | 250 | 108 | 2,0 | 5,1 | 14,0 | 1,4 |
| Пюре картофельное | 130 | 85 | 2,2 | 4,1 | 10,0 | 1,0 |
| Огурцы свежие (доп. гарнир) | 90 | 13 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 0,2 |
| Мандарин | 1шт | 34 | 0,8 | 0,2 | 7,2 | 0,7 |
| 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 |
| Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 100 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 2,2 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 436 | 7,9 | 10,6 | 79,3 | 7,9 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| Полдник | | | | | | |
| Яблоко | 1шт | 49 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Напиток овсяный фруктовый "Экзотик" | 200 | 100 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 2,2 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 149 | 2,4 | 1,4 | 32,8 | 3,3 |

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 21 НОЯБРЯ 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 | 27,83 | 45 | 173,0 | 7,2 | 11,0 | 11,5 | 1,1 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Суп с вермишелью и картофелем , говядиной тушеной ,зеленью | 23,01 | 270 | 155,0 | 5,7 | 6,3 | 18,8 | 1,8 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Каша молочная " Дружба" с маслом | 21,01 | 200/5 | 228,0 | 6,2 | 8,5 | 31,6 | 3,2 |
| Ёжики " Appetитные" | 48,99 | 100/50 | 202,0 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| Гуляш из говядины | 66,60 | 100 | 134,0 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 0,3 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 26,51 | 180 | 130,0 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,5 |
| Рожки отварные | 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 |
| Какао с молоком | 16,24 | 200 | 124,0 | 3,6 | 3,0 | 20,8 | 2,1 |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 8,95 | 200 | 112,0 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 2,8 |
| <i>Хлеб</i> | | | | | | | |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 2,00 | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 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.