

34

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 31.01.25



Согласовано  
Директор школы № 34

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Бифштекс домашний	90	217,0	8,1	13,4	15,9	1,6
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,8
Пюре яблочное 1/125	1шт	55,0	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон витаминный с микроэлементами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>567,0</b>	<b>15,9</b>	<b>18,9</b>	<b>83,1</b>	<b>8,3</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью	260	82,0	3,1	4,2	7,8	0,8
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	20	8,0	0,6	0,04	1,3	0,1
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>786,0</b>	<b>36,4</b>	<b>28,0</b>	<b>89,4</b>	<b>8,9</b>

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 31.01.25

Согласовано  
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<b>Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)</b>						
Бифштекс домашний	90	217,0	8,1	13,4	15,9	1,6
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,8
Пюре яблочное 1/125	1шт	55,0	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>567,0</b>	<b>15,9</b>	<b>18,9</b>	<b>83,1</b>	<b>8,3</b>
<b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью	260	82,0	3,1	4,2	7,8	0,8
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Горошек зелёный консервированный ( доп.гарнир)	20	8,0	0,6	0,04	1,3	0,1
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>786,0</b>	<b>36,4</b>	<b>28,0</b>	<b>89,4</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник 1-4 класс ( льготный / платный )</b>						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	120,0	6,0	6,4	9,4	0,9
Слоба обыкновенная	50	165,0	4,1	3,3	29,9	3,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>42,25</b>	<b>285,0</b>	<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>3,9</b>

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 31.01.25

Согласовано  
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Биточки "Школьные "	100	257,0	16,5	17,1	9,3	0,9
Вермишель отварная	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,4
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон витаминный с микроэлементами	51	143,0	4,1	1,0	29,2	2,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>653,0</b>	<b>27,3</b>	<b>23,9</b>	<b>82,1</b>	<b>8,2</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью	260	82,0	3,1	4,2	7,8	0,8
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
Рис отварной	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,4
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>807,0</b>	<b>36,3</b>	<b>29,2</b>	<b>92,2</b>	<b>9,2</b>
<b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>						
Пирожок печёный сдобный с мясом, рисом	70	194,0	8,5	9,3	18,9	1,9
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>42,25</b>	<b>298,0</b>	<b>9,2</b>	<b>9,6</b>	<b>43,5</b>	<b>4,4</b>

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 31.01.2025

(Зими́на, Па́трушева)

Согласовано  
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 1-4 кл Указ Президента</b>						
Капуста тушеная	150	105	2,8	7,3	7,0	0,7
Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	5	0,2	0,1	0,8	0,1
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>345</b>	<b>3,6</b>	<b>7,9</b>	<b>64,9</b>	<b>6,5</b>

<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	250	79	1,6	5,0	7,0	0,7
Овощи свежие с маслом	100	106	0,9	10,1	2,8	0,3
Груша	1шт	90	0,8	0,6	20,1	2,0
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>371</b>	<b>3,5</b>	<b>15,8</b>	<b>53,8</b>	<b>5,4</b>

<b>Полдник</b>						
Яблоко	1шт	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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>42,25</b>	<b>145</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>3,5</b>

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 31 ЯНВАРЯ 25г

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью	19,58	260	82,0	3,1	4,2	7,8	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки " Школьные "	68,04	100	257,0	16,5	17,1	9,3	0,9
Филе куриное панированное	65,84	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
Бифштекс домашний	61,76	90	217,0	8,1	13,4	15,9	1,6
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	13,44	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	19,25	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,4
Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	6,65	20	8,0	0,6	0,04	1,3	0,01
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,71	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	9,00	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

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.