

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 03.03.25

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>  |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                               | 10            | 66,0               | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Пудинг " Лакомка" с вареньем                  | 150/30        | 379,0              | 14,1        | 12,6        | 56,4         | 5,6                                  |
| Чай с сахаром                                 | 200           | 41,0               | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                  |
| Я б л о к о                                   | 1шт           | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 37            | 104,0              | 3,0         | 0,7         | 21,2         | 2,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>91,33</b>  | <b>639,0</b>       | <b>17,8</b> | <b>21,1</b> | <b>98,6</b>  | <b>9,8</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп сырный с гречками, зеленью                | 250/15        | 173,0              | 6,1         | 6,3         | 22,8         | 2,3                                  |
| Плов из говядины                              | 200           | 300,0              | 11,6        | 11,7        | 37,1         | 3,7                                  |
| 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           | 48            | 124,0              | 3,5         | 0,9         | 25,3         | 2,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>109,60</b> | <b>736,0</b>       | <b>24,0</b> | <b>19,2</b> | <b>109,2</b> | <b>10,9</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                    |             |             |              |                                      |
| Пирожок печёный сдобный с творогом            | 100           | 243,0              | 12,0        | 9,3         | 27,9         | 2,8                                  |
| Напиток клюквенный                            | 200           | 65,0               | 0,1         | 0,1         | 15,9         | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>42,25</b>  | <b>308,0</b>       | <b>12,1</b> | <b>9,4</b>  | <b>43,8</b>  | <b>4,4</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 03.03.25

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>            |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                     | 10            | 66,0               | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Пудинг " Лакомка" с вареньем        | 150/30        | 379,0              | 14,1        | 12,6        | 56,4         | 5,6                                  |
| Чай с сахаром                       | 200           | 41,0               | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                  |
| Я б л о к о                         | 1 шт          | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами | 37            | 104,0              | 3,0         | 0,7         | 21,2         | 2,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>91,33</b>  | <b>639,0</b>       | <b>17,8</b> | <b>21,1</b> | <b>98,6</b>  | <b>9,8</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>               |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп сырный с гренками, зеленью      | 250/15        | 173,0              | 6,1         | 6,3         | 22,8         | 2,3                                  |
| Плов из говядины                    | 200           | 300,0              | 11,6        | 11,7        | 37,1         | 3,7                                  |
| 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 | 48            | 124,0              | 3,5         | 0,9         | 25,3         | 2,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>109,60</b> | <b>736,0</b>       | <b>24,0</b> | <b>19,2</b> | <b>109,2</b> | <b>10,9</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 03.03.25

Согласовано  
Директор школы № 34

| Наименование блюда                              | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )</b>  |               |                         |             |             |             |                                               |
| Пудинг "Лакомка" с вареньем                     | 200/25        | 486,0                   | 20,9        | 14,3        | 68,6        | 6,9                                           |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 41,0                    | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 20            | 56,0                    | 1,6         | 0,4         | 11,4        | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>91,33</b>  | <b>583,0</b>            | <b>22,7</b> | <b>14,8</b> | <b>90,1</b> | <b>9,0</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп сырный с гречками, зеленью                  | 250/15        | 173,0                   | 6,1         | 6,3         | 22,8        | 2,3                                           |
| Плов из говядины                                | 200           | 300,0                   | 11,6        | 11,7        | 37,1        | 3,7                                           |
| 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             | 25            | 70,0                    | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>109,60</b> | <b>682,0</b>            | <b>22,5</b> | <b>18,8</b> | <b>98,2</b> | <b>9,8</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b> |               |                         |             |             |             |                                               |
| Пирожок печёный сдобный с творогом              | 100           | 243,0                   | 12,0        | 9,3         | 27,9        | 2,8                                           |
| Напиток клюквенный                              | 200           | 65,0                    | 0,1         | 0,1         | 15,9        | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>42,25</b>  | <b>308,0</b>            | <b>12,1</b> | <b>9,4</b>  | <b>43,8</b> | <b>4,4</b>                                    |
|                                                 |               |                         |             |             |             |                                               |

Инженер-технолог

Калькулятор

Горячкина Н Н

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 03.03.2025

Согласовано  
Директор школы 34

(Зими́на,Патруше́ва)

| Наименование блюда                                           | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл Указ Президента</b>                        |              |                    |            |            |             |                                      |
| Пюре картофельное                                            | 130          | 85                 | 2,2        | 4,1        | 10,0        | 1,0                                  |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир) | 50           | 50                 | 0,8        | 2,6        | 6,0         | 0,6                                  |
| Яблоко                                                       | 1 шт         | 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>370</b>         | <b>3,6</b> | <b>7,2</b> | <b>73,1</b> | <b>7,3</b>                           |

|                                                 |               |            |            |             |             |            |
|-------------------------------------------------|---------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед 1-4 кл Указ Президента</b>              |               |            |            |             |             |            |
| Суп картофельный с зеленью                      | 250           | 108        | 2,0        | 5,1         | 14,0        | 1,4        |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 70            | 71         | 1,1        | 3,6         | 8,5         | 0,9        |
| Груши                                           | 1 шт          | 90         | 0,8        | 0,6         | 20,1        | 2,0        |
| Компот из кураги                                | 200           | 86         | 1,0        | 0,0         | 13,2        | 1,3        |
| Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"             | 200           | 100        | 2,0        | 1,0         | 22,0        | 2,2        |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>109,60</b> | <b>455</b> | <b>6,9</b> | <b>10,3</b> | <b>77,8</b> | <b>7,8</b> |

|                          |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник</b>           |              |            |            |            |             |            |
| 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        |
| <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 03 МАРТА 25г

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                                   | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------------------|-------|-----------|-------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i>                                |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Масло сливочное                                      | 11,61 | 10        | 66,0                    | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                          |
| <i>Первые блюда</i>                                  |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп сырный с гренками, зеленью                       | 29,91 | 250/15    | 173,0                   | 6,1      | 6,3     | 22,8        | 2,3                                           |
| <i>Вторые блюда</i>                                  |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Пудинг " Лакомка" с вареньем                         | 69,37 | 150/30    | 379,0                   | 14,1     | 12,6    | 56,4        | 5,6                                           |
| Плов из говядины                                     | 74,93 | 200       | 300,0                   | 11,6     | 11,7    | 37,1        | 3,7                                           |
| <i>Гарниры</i>                                       |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| <i>Постные блюда</i>                                 |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп картофельный с зеленью                           | 19,88 | 250       | 105,0                   | 2,2      | 2,8     | 14,0        | 1,4                                           |
| Котлеты морковные                                    | 19,75 | 100       | 161,0                   | 3,3      | 7,8     | 16,5        | 1,6                                           |
| Рис отварной с овощами, кукурузой и зелёным горошком | 22,06 | 150       | 239,0                   | 4,5      | 9,2     | 26,7        | 2,6                                           |
| <i>Напитки</i>                                       |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Чай с сахаром                                        | 1,46  | 200       | 41,0                    | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 1,0                                           |
| Чай без сахара                                       | 0,42  | 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.

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.