

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 14.04.25

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 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 с вермишелью и картофелем, мясом, зеленью | 260           | 111,0                   | 4,8         | 4,0         | 14,0        | 1,4                                           |
| 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           | 30            | 81,0                    | 2,4         | 0,6         | 16,5        | 1,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>109,60</b> | <b>631,0</b>            | <b>21,6</b> | <b>16,6</b> | <b>91,6</b> | <b>9,2</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 14.04.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>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                                   | 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 (льготный/ платный)</b>     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп с вермишелью и картофелем, мясом, зеленью | 260           | 111,0                   | 4,8         | 4,0         | 14,0        | 1,4                                           |
| 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           | 30            | 81,0                    | 2,4         | 0,6         | 16,5        | 1,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>109,60</b> | <b>631,0</b>            | <b>21,6</b> | <b>16,6</b> | <b>91,6</b> | <b>9,2</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 14.04.25

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 с вермишелью и картофелем, мясом, зеленью   | 260           | 111,0                   | 4,8         | 4,0         | 14,0        | 1,4                                           |
| 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>620,0</b>            | <b>21,2</b> | <b>16,5</b> | <b>89,4</b> | <b>8,9</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

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.



Меню учителя на 14 АПРЕЛЯ 25г

Согласовано  
Директор школы № 34



| Наименование блюда                                   | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------------------|-------|-----------|-------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Масло сливочное                                      | 11,61 | 10        | 66,0                    | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                          |
| <b>Первые блюда</b>                                  |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп с вермишелью и картофелем, мясом, зеленью        | 32,65 | 260       | 111,0                   | 4,8      | 4,0     | 14,0        | 1,4                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                                  |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| 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                                           |
| <b>Гарниры</b>                                       |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| <b>Постные блюда</b>                                 |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп картофельный с зеленью                           | 19,88 | 250       | 105,0                   | 2,2      | 2,8     | 14,0        | 1,4                                           |
| Котлета морковная                                    | 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                                           |
| Рис отварной                                         | 10,51 | 150       | 226,0                   | 3,6      | 7,5     | 28,4        | 2,8                                           |
| <b>Напитки</b>                                       |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| 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                                           |
| <b>Хлеб</b>                                          |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| 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.