

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 17.04.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Сыр порционнo | 20 | 71,0 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 207,0 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 2,8 |
| Кисломолочный продукт "Б и о л а к т" 1/100 | 1шт | 75,0 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 0,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 34 | 95,0 | 2,7 | 0,7 | 19,4 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 557,0 | 16,9 | 24,7 | 66,1 | 6,6 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Борщ "Сибирский "с говядиной тушеной, сметаной,зеленью | 270 | 109,0 | 4,3 | 5,6 | 10,2 | 1,0 |
| Котлета рыбная | 100 | 246,0 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 150 | 185,0 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 2,9 |
| Огурцы свежие (доп.гаринир) | 50 | 7,0 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 0,1 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,4 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 30 | 84,0 | 2,4 | 0,6 | 17,1 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 742,0 | 28,1 | 25,6 | 100,2 | 10,0 |

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 17.04.25

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) | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Сыр порционнo | 20 | 71,0 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная пшeнная с маслом | 200/5 | 207,0 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 2,8 |
| Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100 | 1шт | 75,0 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 0,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 34 | 95,0 | 2,7 | 0,7 | 19,4 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 557,0 | 16,9 | 24,7 | 66,1 | 6,6 |
| Обед 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Борщ "Сибирский" с говядиной тушеной, сметаной, зеленью | 270 | 109,0 | 4,3 | 5,6 | 10,2 | 1,0 |
| Котлета рыбная | 100 | 246,0 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 150 | 185,0 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 2,9 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 50 | 7,0 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 0,1 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,4 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 30 | 84,0 | 2,4 | 0,6 | 17,1 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 742,0 | 28,1 | 25,6 | 100,2 | 10,0 |
| Полдник 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 200 | 104,0 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 2,5 |
| Маковый рулетик посыпной | 100 | 301,0 | 8,6 | 10,8 | 42,3 | 4,2 |
| Яблоко | 1шт | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 454,0 | 9,7 | 11,5 | 77,7 | 7,8 |

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 17.04.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Тефтели мясные в соусе томатном | 100/50 | 264,0 | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 1,5 |
| Рожки отварные | 180 | 212,0 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 3,4 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 30 | 84,0 | 2,4 | 0,6 | 17,2 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 603,0 | 23,0 | 23,0 | 76,0 | 7,6 |
| Обед 5-11 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Борщ "Сибирский "с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 270 | 109,0 | 4,3 | 5,6 | 10,2 | 1,0 |
| Котлета рыбная | 100 | 246,0 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 180 | 220,0 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,4 |
| 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 | 756,0 | 28,0 | 26,6 | 101,3 | 10,1 |
| Полдник 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Маковый рулетик посыпной | 100 | 301,0 | 8,6 | 10,8 | 42,3 | 4,2 |
| Напиток из шиповника | 200 | 104,0 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 2,5 |
| Яблоко | 1 шт | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 454,0 | 9,7 | 11,5 | 77,7 | 7,8 |

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.

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 | 11,61 | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Сыр порционнo | 23,40 | 20 | 71,0 | 4,6 | 5,8 | 0 | 0 |
| Помидоры свежие с маслом растительным | 25,83 | 100 | 109,0 | 0,99 | 10,17 | 3,4 | 0,3 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Борщ " Сибирский " с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 26,92 | 270 | 109,0 | 4,3 | 5,6 | 10,2 | 1,0 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 21,19 | 200/5 | 207,0 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 2,8 |
| Котлета рыбная | 54,99 | 100 | 246,0 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Тефтели мясные в соусе томатном | 69,90 | 100/50 | 264,0 | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 1,5 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Рожки отварные | 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 |
| Постные блюда | | | | | | | |
| Борщ "Сибирский " с зеленью | 15,98 | 250 | 89,0 | 1,17 | 4,9 | 9,3 | 0,9 |
| Котлета капустная | 12,39 | 100 | 160,0 | 3,6 | 7,7 | 10,8 | 1,1 |
| Ри отварной с растительным маслом | 8,60 | 150 | 226,0 | 3,6 | 7,5 | 28,4 | 2,8 |
| Булгур отварной | 15,18 | 150 | 242,0 | 6,9 | 7,8 | 3,6 | 0,3 |
| Напитки | | | | | | | |
| 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 |
| Чай с лимоном | 3,23 | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Компот из яблок | 7,23 | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,4 |
| Хлеб | | | | | | | |
| 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.