

34

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.09.25

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	12	0,9	0,1	2	0,2
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	29	81	2,3	0,6	16,6	1,6
Стоимость рациона	96,63	626	17,5	26,7	78,4	7,8
Обед 1-4 класс						
Борщ " Сибирский " со сметаной, зеленью	205	89	1,8	5,6	8	0,8
Филе куриное панированное	100	296	24	16,7	12,4	1,2
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	46	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	115,96	834	36,3	33,5	96,9	9,6

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 12.09.25

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	30	12	0,9	0,1	2	0,2
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Я б л о к о	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	29	81	2,3	0,6	16,6	1,6
Стоимость рациона	96,63	626	17,5	26,7	78,4	7,8
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Борщ "Сибирский " со сметаной,зеленью	205	89	1,8	5,6	8	0,8
Филе куриное панированное	100	296	24	16,7	12,4	1,2
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром (доп.гарнир)	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	46	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	115,96	834	36,3	33,5	96,9	9,6
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с картофелем,луком	100	199	5,6	7,2	27,9	2,8
Напиток овсяный 0,2	1шт	100	2,0	1	22,0	2,2
Стоимость рациона	44,70	299	7,6	8,2	49,9	5

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 12.09.25

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Биточки домашние	100	198	13,8	11,3	10,1	1
Рожки отварные	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	52	146	4,1	1,0	29,7	2,9
Стоимость рациона	96,63	628	25,1	18,5	89,3	8,9
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Борщ "Сибирский " со сметаной,зеленью	255	100	2,2	5,6	10,2	1,0
Филе куриное панированное	100	296	24	16,7	12,4	1,2
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	26	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	34	95	2,7	0,6	19,4	1,9
Стоимость рациона	115,96	743	34,7	29,6	84,3	8,4
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с картофелем,луком	100	199	5,6	7,2	27,9	2,8
Напиток овсяный 0,2	1 шт	100	2,0	1	22,0	2,2
Стоимость рациона	44,70	299	7,6	8,2	49,9	5

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

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 12.09.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	90	91	1,4	4,6	10,9	1,1
Огурцы свежие (доп.гарнир)	90	95	0,8	9,1	2,5	0,3
Пюре фруктовое	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
Стоимость рациона	96,63	372	2,4	13,8	59,7	6,0

Обед старшеклассника						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	98	1,7	4,9	9,8	1,0
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	100	101	1,6	5,1	12,1	1,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
Стоимость рациона	115,96	558	6,9	16,1	85,9	8,6

Полдник старшеклассника						
Напиток овсяный	200	100	2,0	1,0	22,0	2,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 12.09.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	80	81	1,2	4,1	9,7	1,0
Огурцы свежие (доп.гарнир)	90	95	0,8	9,1	2,5	0,3
Пюре фруктовое	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
Стоимость рациона	96,63	362	2,2	13,3	58,5	5,9

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	98	1,7	4,9	9,8	1,0
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	100	101	1,6	5,1	12,1	1,2
Огурцы свежие (доп.гарнир)	100	14	0,8	0,1	2,4	0,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
Стоимость рациона	115,96	572	7,7	16,2	88,3	8,8

Полдник						
Напиток овсяный	200	100	2,0	1,0	22,0	2,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	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 12 СЕНТЯБРЯ 25 г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	10,43	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Первые блюда							
Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	16,65	255	100	2,2	5,6	10,2	1,0
Вторые блюда							
Бифштекс домашний	53,21	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Филе куриное панированное	55,34	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Биточки домашние	56,07	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Гарниры							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рожки отварные	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	11,00	30	12	0,9	0,1	2	0,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. га)	15,75	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
Напитки							
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,1	0,1	0
Чай с лимоном	2,87	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

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.