

34

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.12.25

Согласовано

41.0. Директор школы № 34



Наименование блюда		Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс							
Бутерброд горячий с сыром		45	173	7,2	11	11,5	1,2
Плов из индейки		150	283	8	12,8	34	3,4
М а н д а р и н		1шт	42	1	0,2	9	0,9
Чай с сахаром		200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами		22	62	1,8	0,4	12,6	1,2
Стоимость рациона	96,63		581	18,2	24,5	72,1	7,2
Обед 1-4 класс							
Рассольник Ленинградский с зеленью		200	131	2,2	5,8	17,4	1,7
Котлета рыбная		100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное		150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)		50	50	0,8	2,6	6	0,6
Компот из кураги		200	86	1,1	0	13,2	1,3
Кекс для детского питания 1/28		1шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Хлеб полезный с микронутриентами		25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами		25	70	2	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	115,96		868	28	33,1	107,9	10,7

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 10.12.25



Наименование блюда		Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)							
Бутерброд горячий с сыром		45	173	7,2	11	11,5	1,2
Плов из индейки		150	283	8	12,8	34	3,4
М а н д а р и н		1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Чай с сахаром		200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами		22	62	1,8	0,4	12,6	1,2
Стоимость рациона	96,63		581	18,2	24,5	72,1	7,2
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)							
Рассольник Ленинградский с зеленью		200	131	2,2	5,8	17,4	1,7
Котлета рыбная		100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное		150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)		50	50	0,8	2,6	6	0,6
Компот из кураги		200	86	1,1	0	13,2	1,3
Кекс для детского питания 1/28		1 шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Хлеб полезный с микронутриентами		25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами		25	70	2	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	115,96		868	28	33,1	107,9	10,7
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)							
Плюшка домашняя 1/100		1 шт	357	8,0	7	64,0	6,4
Компот из ягод		200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Стоимость рациона	44,70		406	8,2	7,1	76	7,6

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 10.12.25

Согласовано

М.о. 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)						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	0,02
Плов из индейки	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Кекс для детского питания 1/28	1шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	30	84	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона	96,63	708	15,2	34,9	83,5	8,3
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Рассольник Ленинградский с зеленью	250	124	2,1	5,1	17,3	1,7
Котлета рыбная	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	47	132	3,8	0,9	26,9	2,7
Стоимость рациона	115,96	771	27,9	25,1	101,1	10,1
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Плюшка домашняя 1/100	1шт	357	8,0	7	64	6,4
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Стоимость рациона	44,70	406	8,2	7,1	76	7,6

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

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 10.12.2025

Согласовано

М.о. Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Огурцы свежие	100	14	0,8	0,1	2,4	0,2
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
Яблоко	2шт	98	0,8	0,8	21,6	2,2
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	96,63	298	1,8	1,0	70,3	7,0

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Суп картофельный с зеленью	250	108	2,0	5,1	14,0	1,4
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	90	91	1,4	4,6	10,9	1,1
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Стоимость рациона	115,96	585	7,0	15,8	95,8	9,6

Полдник						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	145	0,6	0,5	34,7	3,5

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 10.12.2025

Согласовано

М.А. Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Огурцы свежие	70	10	0,6	0,1	1,7	0,2
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
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	96,63	258	1,3	0,7	61,7	6,2

Обед старшеклассника						
Суп картофельный с зеленью	250	108	2,0	5,1	14,0	1,4
Пюре картофельное	150	98	2,5	4,7	11,5	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	71	1,1	3,6	8,5	0,9
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Мандарин	2шт	84	2,0	0,4	18,0	1,8
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Стоимость рациона	115,96	457	7,8	13,9	75,9	7,6

Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	138	0,7	0,6	32,5	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 10 ДЕКАБРЯ 25 г

Согласовано

Директор школы № 33

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	15,65	15	99	0,1	10,9	0,2	0,02
Бутерброд горячий с сыром	31,88	45	173	7,2	11	11,5	1,2
Первые блюда							
Рассольник Ленинградский с зеленью	14,42	250	124	2,1	5,1	17,3	1,7
Вторые блюда							
Плов из индейки	57,95	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Котлета рыбная	56,48	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Гарниры							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	11,24	50	50	0,8	2,6	6	0,6
Напитки							
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,1	0,1	0
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0	13,2	1,3
Чай с лимоном	2,87	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70	2	0,5	14,3	1,4

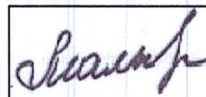
Инженер-технолог

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.