

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 15.12.25

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>            |               |                         |             |             |             |                                               |
| Сыр порционно                       | 20            | 71                      | 4,6         | 5,8         | 0           | 0                                             |
| Масло сливочное                     | 10            | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,01                                          |
| Омлет натуральный                   | 150           | 199                     | 13,9        | 14,4        | 3,4         | 0,3                                           |
| М а н д а р и н                     | 1 шт          | 42                      | 1           | 0,2         | 9           | 0,9                                           |
| Чай с лимоном                       | 200/7         | 23                      | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами | 30            | 85                      | 2,4         | 0,6         | 17,2        | 1,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>96,63</b>  | <b>486</b>              | <b>22,3</b> | <b>28,4</b> | <b>34,9</b> | <b>3,4</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>               |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп картофельный с горохом, зеленью | 200           | 122                     | 4,7         | 4,4         | 15,7        | 1,6                                           |
| Плов из говядины                    | 150           | 214                     | 8,6         | 8,6         | 25,7        | 2,6                                           |
| Икра кабачковая (доп. гарнир)       | 50            | 39                      | 0,6         | 2,4         | 3,9         | 0,3                                           |
| Сок фруктовый                       | 200           | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                           |
| Кекс для детского питания 1/28      | 1 шт          | 124                     | 1,7         | 6,2         | 15,7        | 1,6                                           |
| П е ч е н ь е 1/20                  | 1 шт          | 86                      | 1,5         | 2,8         | 13,6        | 1,4                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами    | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами | 48            | 134                     | 3,8         | 1           | 27,5        | 2,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>115,96</b> | <b>813</b>              | <b>22,9</b> | <b>25,8</b> | <b>123</b>  | <b>12,3</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 15.12.25

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> |               |                    |             |             |             |                                      |
| Сыр порционно                                 | 20            | 71                 | 4,6         | 5,8         | 0           | 0                                    |
| Масло сливочное                               | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,01                                 |
| Омлет натуральный                             | 150           | 199                | 13,9        | 14,4        | 3,4         | 0,3                                  |
| М а н д а р и н                               | 1шт           | 42                 | 1           | 0,2         | 9           | 0,9                                  |
| Чай с лимоном                                 | 200/7         | 23                 | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 30            | 85                 | 2,4         | 0,6         | 17,2        | 1,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>96,63</b>  | <b>486</b>         | <b>22,3</b> | <b>28,4</b> | <b>34,9</b> | <b>3,4</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>    |               |                    |             |             |             |                                      |
| Суп картофельный с горохом,зеленью            | 200           | 122                | 4,7         | 4,4         | 15,7        | 1,6                                  |
| Плов из говядины                              | 150           | 214                | 8,6         | 8,6         | 25,7        | 2,6                                  |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)                 | 50            | 39                 | 0,6         | 2,4         | 3,9         | 0,3                                  |
| Сок фруктовый                                 | 200           | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                  |
| Кекс для детского питания 1/28                | 1шт           | 124                | 1,7         | 6,2         | 15,7        | 1,6                                  |
| П е ч е н ь е 1/20                            | 1шт           | 86                 | 1,5         | 2,8         | 13,6        | 1,4                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами              | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 48            | 134                | 3,8         | 1           | 27,5        | 2,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>115,96</b> | <b>813</b>         | <b>22,9</b> | <b>25,8</b> | <b>123</b>  | <b>12,3</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный/ платный )</b> |               |                    |             |             |             |                                      |
| Слойка с фруктовой начинкой 1/100             | 1шт           | 330                | 4,5         | 11,5        | 52,5        | 5,2                                  |
| Чай с сахаром                                 | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5,0         | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>44,70</b>  | <b>351</b>         | <b>4,7</b>  | <b>11,6</b> | <b>57,5</b> | <b>5,7</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 15.12.25

Согласовано  
Директор школы № 34



| Наименование блюда                              | Выход (г)     | Калорий-ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )</b>  |               |                     |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                 | 10            | 66                  | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Омлет натуральный                               | 200           | 266                 | 18,6        | 19,2        | 4,6          | 0,4                                  |
| Я б л о к о                                     | 1шт           | 62                  | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 1,4                                  |
| Чай с лимоном                                   | 200/7         | 23                  | 0,3         | 0,1         | 5,2          | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 31            | 87                  | 2,5         | 0,6         | 17,7         | 1,8                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>96,63</b>  | <b>504</b>          | <b>22</b>   | <b>27,7</b> | <b>41,3</b>  | <b>4,1</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                     |             |             |              |                                      |
| Суп картофельный с горохом,зеленью              | 250           | 131                 | 5,5         | 5,3         | 15,3         | 1,5                                  |
| Плов из говядины                                | 200           | 300                 | 11,6        | 11,7        | 37,1         | 3,7                                  |
| Напиток из шиповника                            | 200           | 84                  | 0,7         | 0,3         | 19,6         | 2,0                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                | 25            | 53                  | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 35            | 98                  | 2,8         | 0,7         | 20           | 2                                    |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>115,96</b> | <b>666</b>          | <b>22,4</b> | <b>18,3</b> | <b>102,8</b> | <b>10,3</b>                          |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b> |               |                     |             |             |              |                                      |
| Слойка с фруктовой начинкой 1/100               | 1шт           | 330                 | 4,5         | 11,5        | 52,5         | 5,2                                  |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 21                  | 0,2         | 0,1         | 5,0          | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>44,70</b>  | <b>351</b>          | <b>4,7</b>  | <b>11,6</b> | <b>57,5</b>  | <b>5,7</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

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 15.12.2025

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 кл Указ Президента</b> |              |                         |            |            |             |                                               |
| Салат из свеклы с яблоками            | 100          | 87                      | 1,1        | 6,0        | 7,1         | 0,7                                           |
| Огурцы свежие (доп.гарнир)            | 60           | 8                       | 0,5        | 0,0        | 1,5         | 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                                           |
| Мандарин                              | 1шт          | 42                      | 1,0        | 0,2        | 9,0         | 0,9                                           |
| Чай с сахаром                         | 200          | 41                      | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>96,63</b> | <b>323</b>              | <b>2,8</b> | <b>6,3</b> | <b>63,9</b> | <b>5,7</b>                                    |

|                                        |               |            |            |            |             |            |
|----------------------------------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b> |               |            |            |            |             |            |
| Суп картофельный с зеленью             | 200           | 89         | 1,8        | 4,1        | 11,3        | 1,1        |
| Огурцы свежие (доп.гарнир)             | 150           | 21         | 1,2        | 0,1        | 3,6         | 0,4        |
| Сок фруктовый фасованный               | 200           | 90         | 0,0        | 0,0        | 22,4        | 2,2        |
| Мандарин                               | 1шт           | 42         | 1,0        | 0,2        | 9,0         | 0,9        |
| Сок фруктовый                          | 200           | 41         | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0        |
| <b>Стоимость рациона</b>               | <b>115,96</b> | <b>283</b> | <b>4,2</b> | <b>4,5</b> | <b>56,4</b> | <b>5,6</b> |

|                          |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник</b>           |              |            |            |            |             |            |
| 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          | 62         | 0,5        | 0,5        | 13,7        | 1,4        |
| <b>Стоимость рациона</b> | <b>44,70</b> | <b>158</b> | <b>0,7</b> | <b>0,6</b> | <b>37,6</b> | <b>3,8</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.



# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 15.12.2025

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда             | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------|--------------|--------------------|------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b> |              |                    |            |            |             |                                      |
| Салат из свеклы с яблоками     | 100          | 87                 | 1,1        | 6,0        | 7,1         | 0,7                                  |
| Огурцы свежие (доп.гарнир)     | 30           | 4                  | 0,2        | 0,0        | 0,8         | 0,1                                  |
| 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                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>96,63</b> | <b>339</b>         | <b>2,0</b> | <b>6,6</b> | <b>67,9</b> | <b>6,1</b>                           |

|                             |               |            |            |            |             |            |
|-----------------------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b> |               |            |            |            |             |            |
| Суп картофельный с зеленью  | 250           | 108        | 2,0        | 5,1        | 14,0        | 1,4        |
| Огурцы свежие (доп.гарнир)  | 115           | 16         | 0,9        | 0,1        | 2,8         | 0,3        |
| Пюре фруктовое              | 125           | 55         | 0,0        | 0,0        | 13,8        | 1,4        |
| Сок фруктовый               | 200           | 41         | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0        |
| Сок фруктовый фасованный    | 200           | 90         | 0,0        | 0,0        | 22,4        | 2,2        |
| <b>Стоимость рациона</b>    | <b>115,96</b> | <b>310</b> | <b>3,1</b> | <b>5,3</b> | <b>63,1</b> | <b>6,3</b> |

|                                |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник старшеклассника</b> |              |            |            |            |             |            |
| 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          | 62         | 0,5        | 0,5        | 13,7        | 1,4        |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>44,70</b> | <b>158</b> | <b>0,7</b> | <b>0,6</b> | <b>37,6</b> | <b>3,8</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 15 ДЕКАБРЯ 25 г

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                     | 10,43 | 10        | 66                      | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                          |
| Сыр порционнo                       | 18,41 | 20        | 71                      | 4,6      | 5,8     | 0           | 0                                             |
| <b>Первые блюда</b>                 |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп картофельный с горохом, зеленью | 9,96  | 250       | 131                     | 5,5      | 5,3     | 15,3        | 1,5                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                 |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Омлет натуральный                   | 43,18 | 150       | 199                     | 13,9     | 14,4    | 3,4         | 0,3                                           |
| Плов из говядины                    | 89,52 | 200       | 300                     | 11,6     | 11,7    | 37,1        | 3,7                                           |
| <b>Гарниры</b>                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)       | 11,09 | 50        | 39                      | 0,6      | 2,4     | 3,9         | 0,3                                           |
| <b>Напитки</b>                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| 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                                             |
| Чай с лимоном                       | 2,87  | 200/7     | 23                      | 0,3      | 0,1     | 5,2         | 0,5                                           |
| Напиток из шиповника                | 7,60  | 200       | 84                      | 0,7      | 0,3     | 19,6        | 1,9                                           |
| Сок фруктовый                       | 11,92 | 200       | 41                      | 0,2      | 1       | 10,1        | 1                                             |
| <b>Хлеб</b>                         |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| 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      | 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.