

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.01.26

Согласовано

И.о. Директор школы № 34

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий-ность, 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
Сыр порционнo	25	88	5,7	7,3	0	0
Омлет натуральный	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
Батон витаминный с микронутриентами	36	101	2,9	0,7	20,6	2,1
Стоимость рациона	96,63	530	22,8	29,8	42,9	4,3
Обед 1-4 класс						
Суп с горохом, говядиной тушёной, зеленью	215	135	8	4,8	15	1,5
Макаронник с мясом тушёным с маслом	150/5	319	13,1	15,8	31	3,1
Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	39	0,6	2,4	3,9	0,4
Кекс для детского питания 1/28	1 шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	49	137	3,9	0,9	27,5	2,7
Стоимость рациона	115,96	848	29,3	23	114,0	11,4

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 12.01.26

Согласовано

И.О. 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	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционно	25	88	5,7	7,3	0	0
Омлет натуральный	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
Батон витаминный с микронутриентами	36	101	2,9	0,7	20,6	2,1
Стоимость рациона	96,63	530	22,8	29,8	42,9	4,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп с горохом, говядиной тушёной, зеленью	215	135	8	4,8	15	1,5
Макаронник с мясом тушёным с маслом	150/5	319	13,1	15,8	31	3,1
Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	39	0,6	2,4	3,9	0,4
Кекс для детского питания 1/28	1шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	49	137	3,9	0,9	27,5	2,7
Стоимость рациона	115,96	848	29,3	23	114,0	11,4
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Плюшка домашняя 1/100	1шт	357	8,0	7	64	6,4
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12,0	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 12.01.26

Согласовано

М.е. Директор школы № 34

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционнo	20	71	4,6	5,8	0	0
Омлет натуральный	200	266	18,6	19,2	4,6	0,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	43	120	3,4	0,9	24,6	2,4
Стоимость рациона	96,63	544	26,9	33,3	34,3	3,4
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Суп с горохом, говядиной тушёной, зеленью	270	171	10,1	0,2	18,8	1,9
Макаронник с мясом тушёным	200	410	20,2	20,1	37	3,7
Печенье 1/20	1 шт	86	1,5	2,8	13,6	1,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	21	59	1,6	0,4	12	1,2
Стоимость рациона	115,96	800	35,4	23,9	97,2	9,7
Полдник 5-11 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

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 12.01.2026

Согласовано

И.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						
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	95	96	1,5	4,9	11,5	1,2
Пюре фруктовое	2шт	110	0,0	0,0	27,6	2,8
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	337	1,7	5,0	71,6	6,0

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Суп с крупой, зеленью	250	111	3,3	3,6	16,3	1,6
Икра кабачковая	100	78	1,2	4,8	7,8	0,8
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	30	30	0,5	1,5	3,4	0,3
Пюре фруктовое	2шт	110	0,0	0,0	27,6	2,8
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	115,96	460	5,2	10,0	87,6	8,8

Полдник						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	44,70	96	0,2	0,1	23,9	2,4

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 12.01.2026

Согласовано

М.о. 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	35	34	0,5	1,8	4,0	0,4
Пюре фруктовое	2шт	110	0,0	0,0	27,6	2,8
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	275	0,7	1,9	64,1	6,0

Обед старшеклассника						
Суп с крупой, зеленью	250	111	3,3	3,6	16,3	1,6
Икра кабачковая	60	48	0,7	2,9	4,7	0,5
Пюре фруктовое	2шт	110	0,0	0,0	27,6	2,8
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	115,96	400	4,2	6,6	81,1	8,1

Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	44,70	96	0,2	0,1	23,9	2,4

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.

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, 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
Сыр порционно	23,01	25	88	5,7	7,3	0	0
Первые блюда							
Суп с горохом, говядиной тушёной, зеленью	23,80	270	171	10,1	0,2	18,8	1,9
Вторые блюда							
Омлет натуральный	44,03	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Макаронник с мясом тушёным	77,71	200	410	20,2	20,1	37,0	3,7
Гарниры							
Икра кабачковая (доп. гарнир)	11,09	50	39	0,6	2,4	3,9	0,4
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
Сок фруктовый	11,92	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
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.

С.И.И.И.

] 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.