

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 23.01.26

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 класс</b>                                      |               |                         |             |             |             |                                               |
| Сыр плавленый 17,5                                            | 1шт           | 38                      | 1,6         | 3,1         | 1,1         | 0,1                                           |
| Бифштекс домашний                                             | 90            | 217                     | 8,1         | 13,4        | 15,9        | 1,6                                           |
| Рожки отварные                                                | 150           | 178                     | 5,4         | 4,9         | 27,9        | 2,8                                           |
| Чай с сахаром                                                 | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| Я б л о к о                                                   | 1шт           | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 20            | 56                      | 1,6         | 0,4         | 11,4        | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>96,63</b>  | <b>572</b>              | <b>17,4</b> | <b>22,4</b> | <b>75</b>   | <b>7,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                         |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп картофельный с горохом, зеленью                           | 200           | 122                     | 4,7         | 4,4         | 15,7        | 1,6                                           |
| Филе куриное паннированное                                    | 100           | 296                     | 24          | 16,7        | 12,4        | 1,2                                           |
| Пюре картофельное                                             | 180           | 130                     | 3,8         | 6,3         | 14,5        | 1,5                                           |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 60            | 59                      | 0,9         | 3           | 6,8         | 0,7                                           |
| Сок фруктовый                                                 | 200           | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                           |
| 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                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>115,96</b> | <b>771</b>              | <b>37,4</b> | <b>31,3</b> | <b>84,6</b> | <b>8,5</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 23.01.26

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 (льготный/ платный)</b>                  |               |                         |             |             |             |                                               |
| Сыр плавленый 17,5                                            | 1 шт          | 38                      | 1,6         | 3,1         | 1,1         | 0,1                                           |
| Бифштекс домашний                                             | 90            | 217                     | 8,1         | 13,4        | 15,9        | 1,6                                           |
| Рожки отварные                                                | 150           | 178                     | 5,4         | 4,9         | 27,9        | 2,8                                           |
| Чай с сахаром                                                 | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| Яблоко                                                        | 1 шт          | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 20            | 56                      | 1,6         | 0,4         | 11,4        | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>96,63</b>  | <b>572</b>              | <b>17,4</b> | <b>22,4</b> | <b>75</b>   | <b>7,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>                     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп картофельный с горохом, зеленью                           | 200           | 122                     | 4,7         | 4,4         | 15,7        | 1,6                                           |
| Филе куриное панированное                                     | 100           | 296                     | 24          | 16,7        | 12,4        | 1,2                                           |
| Пюре картофельное                                             | 180           | 130                     | 3,8         | 6,3         | 14,5        | 1,5                                           |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 60            | 59                      | 0,9         | 3           | 6,8         | 0,7                                           |
| Сок фруктовый                                                 | 200           | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                           |
| 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                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>115,96</b> | <b>771</b>              | <b>37,4</b> | <b>31,3</b> | <b>84,6</b> | <b>8,5</b>                                    |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b>                 |               |                         |             |             |             |                                               |
| Нижегородская сдоба с маком, глазированная 1/100              | 1 шт          | 400                     | 8,0         | 9           | 73          | 7,3                                           |
| Компот из кураги                                              | 200           | 86                      | 1,1         | 0           | 13,2        | 1,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>44,70</b>  | <b>486</b>              | <b>9,1</b>  | <b>9</b>    | <b>86,2</b> | <b>8,6</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 23.01.26

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 5-11 класс (льготный/ платный )</b>   |               |                         |             |             |             |                                               |
| 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 сахаром                                    | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| Я б л о к о                                      | 1шт           | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами              | 45            | 126                     | 3,6         | 0,9         | 25,7        | 2,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                         | <b>96,63</b>  | <b>619</b>              | <b>24,6</b> | <b>18,5</b> | <b>88</b>   | <b>8,8</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>      |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп картофельный с горохом, зеленью              | 250           | 131                     | 5,5         | 5,3         | 15,3        | 1,5                                           |
| Филе куриное панированное                        | 100           | 296                     | 24          | 16,7        | 12,4        | 1,2                                           |
| Пюре картофельное                                | 180           | 130                     | 3,8         | 6,3         | 14,5        | 1,5                                           |
| Сок фруктовый                                    | 200           | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                 | 33            | 70                      | 2,4         | 0,4         | 14,3        | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                         | <b>115,96</b> | <b>668</b>              | <b>35,9</b> | <b>28,8</b> | <b>66,6</b> | <b>6,6</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b>  |               |                         |             |             |             |                                               |
| Нижегородская сдоба с маком, глазированная 1/100 | 1шт           | 400                     | 8,0         | 9           | 73,0        | 7,3                                           |
| Компот из кураги                                 | 200           | 86                      | 1,1         | 0           | 13,2        | 1,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                         | <b>44,70</b>  | <b>486</b>              | <b>9,1</b>  | <b>9</b>    | <b>86,2</b> | <b>8,6</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 23.01.2026

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                                           | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл Указ Президента</b>                        |              |                    |            |            |             |                                      |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир) | 70           | 71                 | 1,1        | 3,6        | 8,5         | 0,9                                  |
| Огурцы свежие (доп.гарнир)                                   | 50           | 7                  | 0,4        | 0,0        | 1,3         | 0,1                                  |
| Яблоко                                                       | 1шт          | 62                 | 0,5        | 0,5        | 13,7        | 1,4                                  |
| 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                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                     | <b>96,63</b> | <b>326</b>         | <b>2,2</b> | <b>4,2</b> | <b>69,8</b> | <b>7,0</b>                           |

|                                                              |               |            |            |             |             |            |
|--------------------------------------------------------------|---------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b>                       |               |            |            |             |             |            |
| 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 (доп.гарнир) | 100           | 101        | 1,6        | 5,1         | 12,1        | 1,2        |
| Мандарин                                                     | 1шт           | 42         | 1,0        | 0,2         | 9,0         | 0,9        |
| 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        |
| <b>Стоимость рациона</b>                                     | <b>115,96</b> | <b>533</b> | <b>7,8</b> | <b>16,1</b> | <b>81,4</b> | <b>8,1</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 23.01.2026

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                              | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------------|------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>                  |              |                    |            |            |             |                                      |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 80           | 81                 | 1,3        | 4,1        | 9,7         | 1,0                                  |
| 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                                  |
| Чай с сахаром                                   | 200          | 41                 | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>96,63</b> | <b>275</b>         | <b>2,0</b> | <b>4,2</b> | <b>57,5</b> | <b>5,8</b>                           |

|                                                 |               |            |             |             |             |            |
|-------------------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>                     |               |            |             |             |             |            |
| Суп картофельный с горохом, зеленью             | 250           | 131        | 5,5         | 5,3         | 15,3        | 1,5        |
| Пюре картофельное                               | 180           | 151        | 3,0         | 5,6         | 13,8        | 1,4        |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 100           | 101        | 1,6         | 5,1         | 12,1        | 1,2        |
| Яблоко                                          | 1шт           | 62         | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4        |
| 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        |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>115,96</b> | <b>576</b> | <b>10,8</b> | <b>16,6</b> | <b>87,4</b> | <b>8,7</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 23 ЯНВАРЯ 2022

Согласовано  
Директор школы № 33

| 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>                                    |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Сыр плавленый 1/17,5                                     | 21,95 | 1 шт      | 18                      | 1,6      | 3,1     | 1,1         | 0,1                                           |
| <b>Первые блюда</b>                                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп картофельный с горохом, зеленью                      | 9,63  | 250       | 131                     | 5,5      | 5,3     | 15,3        | 1,5                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Бифштекс домашний                                        | 52,67 | 90        | 217                     | 8,1      | 13,4    | 15,9        | 1,6                                           |
| Филе куриное панированное                                | 65,62 | 100       | 296                     | 24,0     | 16,7    | 12,4        | 1,2                                           |
| Биточки домашние                                         | 55,68 | 100       | 198                     | 13,8     | 11,3    | 10,1        | 1                                             |
| <b>Гарниры</b>                                           |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Пюре картофельное                                        | 25,36 | 180       | 130                     | 3,8      | 6,3     | 14,5        | 1,4                                           |
| Рожки отварные                                           | 11,8  | 180       | 212                     | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 3,4                                           |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.га) | 13,34 | 60        | 59                      | 0,9      | 3       | 6,8         | 0,7                                           |
| <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                                             |
| Сок фруктовый                                            | 11,92 | 200       | 41                      | 0,2      | 0,1     | 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        | 0,5     | 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.