

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 28.01.26

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	594	9,9	18,9	94,5	9,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Я б л о к о	1 шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	96,63	677	10,6	19,5	113,2	11,3
Обед 1-4 класс						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	72	1,4	3,9	7,9	0,8
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)	60	59	0,9	3	6,8	0,7
Компот из яблок	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
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	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	115,96	846	28	32,2	111,3	11,2

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 28.01.26

Согласовано
Директор школы № 342



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	594	9,9	18,9	94,5	9,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Я б л о к о	1 шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	96,63	677	10,6	19,5	113,2	11,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	72	1,4	3,9	7,9	0,8
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)	60	59	0,9	3	6,8	0,7
Компот из яблок	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
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	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	115,96	846	28	32,2	111,3	11,2
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 1/100	1шт	270	6,5	6,5	86	8,6
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Стоимость рациона	44,70	291	6,7	6,6	91	9,1

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 28.01.26



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, 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
Индейка с булгуром	200	342	12,2	14,2	41,2	4,1
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Кекс для детского питания 1/28	1 шт	124	1,7	6,2	15,7	1,5
Батон витаминный с микронутриентами	35	98	2,8	0,7	20,0	2
Стоимость рациона	96,63	653	17,1	28,5	82,2	7,7
Обед 5-11 класс (льготный/платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	91	1,7	4,9	9,9	0,9
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 яблок	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
Печенье 1/20	1шт	86	1,5	2,8	13,6	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	26	55	1,8	0,3	11,2	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	1,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	115,96	792	25,9	27,9	107,2	10,7
Полдник 5-11 класс (льготный/платный)						
Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 1/100	1шт	270	6,5	6,5	86,0	8,6
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Стоимость рациона	44,70	291	6,7	6,6	91	9,1

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 28.01.2026

Согласовано

Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Винегрет овощной	130	161	1,4	13,3	9,0	0,9
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	30	30	0,5	1,5	3,4	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
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	439	2,6	15,4	72,4	6,0

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	150	98	2,5	4,7	11,5	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	81	1,3	4,1	9,7	1,0
Яблоко	2шт	124	1,0	1,0	27,4	2,7
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
Стоимость рациона	115,96	532	6,7	14,8	90,9	9,1

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	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	158	0,7	0,6	37,6	3,8

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 28.01.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Винегрет овощной	130	161	1,4	13,3	9,0	0,9
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	65	64	1,0	3,3	7,4	0,7
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	411	2,6	16,7	62,7	4,6

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	120	118	1,8	6,0	13,6	1,4
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
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Стоимость рациона	115,96	553	6,7	16,6	83,5	8,4

Полдник старшеклассника						
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
Стоимость рациона	44,70	158	0,7	0,6	37,6	3,8

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 28 ЯНВАРЯ 2022 г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность Ккал	Жиры, г	Белки, 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 со свежей капустой и картофелем, с зеленью	9,78	250	91	1,7	4,9	9,9	0,9
Вторые блюда							
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущённой	88,31	180	594	9,9	18,9	94,5	9,5
Индейка с булгуром	62,12	200	342	12,2	14,2	41,2	4
Котлета рыбная	55,49	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Гарниры							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	13,34	60	59	0,9	3	6,8	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
Сок фруктовый	11,92	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Компот из яблок	7,50	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
Чай с лимоном	3,14	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.

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.