

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 30.01.26

Согласовано
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 шоколадное	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Вафли 1/20	1шт	104	1,4	5,8	29	2,9
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	96,63	692	23,8	30,3	96,9	9,7
Обед 1-4 класс						
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	99	6,4	5,9	5,8	0,5
Макаронник с мясом	150	300	15,9	13,1	29,5	3
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25	81	2,6	1,3	15	1,5
Яблоко	1 шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
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	26	73	2,1	0,5	14,9	1,5
Стоимость рациона	115,96	754	30,4	21,6	102,9	10,3

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 30.01.26

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Масло шоколадное	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Вафли 1/20	1 шт	104	1,4	5,8	29	2,9
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	96,63	692	23,8	30,3	96,9	9,7
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	99	6,4	5,9	5,8	0,5
Макаронник с мясом	150	300	15,9	13,1	29,5	3
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25	81	2,6	1,3	15	1,5
Я б л о к о	1 шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
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	26	73	2,1	0,5	14,9	1,5
Стоимость рациона	115,96	754	30,4	21,6	102,9	10,3
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Плюшка домашняя 1/100	1 шт	357	8	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

НА 30.01.26

Согласовано
Директор школы №



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	0,1
Биточки " Школьные "	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Рис отварной	180	220	4,4	2,5	33,7	3,3
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	48	134	3,8	1	27,5	2,8
Стоимость рациона	96,63	700	25,1	28	75,8	7,6
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Солянка домашняя со сметаной,зеленью	260	99	6,4	5,9	5,8	0,6
Макаронник с мясом	200	399	21	17,6	39,3	3,9
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	19	53	1,5	0,4	10,9	1,1
Стоимость рациона	115,96	625	30,9	24,3	71,8	7,2
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 30.01.2026

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						
Овощи свежие с маслом	100	106	0,9	10,1	2,8	0,3
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
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	354	1,6	10,7	62,8	6,0

Обед 1-4 классы Указ Президента						
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
Яблоко	2шт	124	1,0	1,0	27,4	2,7
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Компот из кураги	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Стоимость рациона	115,96	561	6,6	10,8	102,3	10,2

Полдник						
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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 30.01.2026

Согласовано № 34
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Овощи свежие с маслом	100	106	0,9	10,1	2,8	0,3
Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	4	0,2	0,0	0,8	0,1
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
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	96,63	296	1,3	10,3	49,9	5,0

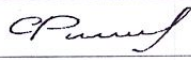
Обед старшеклассника						
Суп картофельный с зеленью	250	108	2,0	5,1	14,0	1,4
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Огурцы свежие (доп. гарнир)	100	14	0,8	0,1	2,4	0,2
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Стоимость рациона	115,96	446	6,5	11,4	71,3	7,1

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.

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло шоколадное	19,8	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	42,37	260	99	6,4	5,9	5,8	0,6
Вторые блюда							
Котлета куриная	55,76	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Биточки " Школьные "	57,97	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Макаронник с мясом	66,46	200	399	21	17,6	39,3	3,9
Гарниры							
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	2,5	33,7	3,4
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	10,19	25	81	2,6	1,3	15	1,5
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
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
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.