

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 02.03.26

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</b>                             |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                      | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Сыр порционнo                                        | 20            | 71                 | 4,6         | 5,8         | 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                                  |
| М а н д а р и н                                      | 1 шт          | 42                 | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                  | 28            | 78                 | 2,2         | 0,6         | 16           | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                             | <b>96,63</b>  | <b>477</b>         | <b>22</b>   | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>3,3</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп картофельный с крупой,рыбными консервами,зеленью | 215           | 120                | 4,3         | 5,3         | 13,8         | 1,4                                  |
| Плов из говядины                                     | 150           | 214                | 8,6         | 8,6         | 25,7         | 2,5                                  |
| 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                                  |
| Компот из апельсинов                                 | 200           | 69                 | 0,2         | 0,1         | 17           | 1,7                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                     | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                  | 44            | 123                | 3,5         | 0,9         | 25,2         | 2,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                             | <b>115,96</b> | <b>742</b>         | <b>20,7</b> | <b>23,8</b> | <b>112,1</b> | <b>11,2</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 02.03.26

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>        |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                      | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Сыр порционно                                        | 20            | 71                 | 4,6         | 5,8         | 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                                  |
| М а н д а р и н                                      | 1 шт          | 42                 | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                  | 28            | 78                 | 2,2         | 0,6         | 16           | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                             | <b>96,63</b>  | <b>477</b>         | <b>22</b>   | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>3,3</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>           |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп картофельный с крупой,рыбными консервами,зеленью | 215           | 120                | 4,3         | 5,3         | 13,8         | 1,4                                  |
| Плов из говядины                                     | 150           | 214                | 8,6         | 8,6         | 25,7         | 2,5                                  |
| 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                                  |
| Компот из апельсинов                                 | 200           | 69                 | 0,2         | 0,1         | 17           | 1,7                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                     | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                  | 44            | 123                | 3,5         | 0,9         | 25,2         | 2,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                             | <b>115,96</b> | <b>742</b>         | <b>20,7</b> | <b>23,8</b> | <b>112,1</b> | <b>11,2</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b>       |               |                    |             |             |              |                                      |
| Плюшка домашняя 1/100                                | 1шт           | 357                | 8,0         | 7           | 64           | 6,4                                  |
| Компот из ягод                                       | 200           | 49                 | 0,2         | 0,1         | 12           | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                             | <b>44,70</b>  | <b>406</b>         | <b>8,2</b>  | <b>7,1</b>  | <b>76</b>    | <b>7,6</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 02.03.26

Согласовано  
Директор школы № 34



| Наименование блюда                                     | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)</b>          |               |                    |             |             |             |                                      |
| Масло сливочное                                        | 15            | 99                 | 0,1         | 10,9        | 0,2         | 0,02                                 |
| Омлет натуральный                                      | 200           | 266                | 18,6        | 19,2        | 4,6         | 0,4                                  |
| Чай с сахаром                                          | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                  |
| Я б л о к о                                            | 1шт           | 49                 | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 36            | 101                | 2,9         | 0,7         | 20,6        | 2,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>96,63</b>  | <b>536</b>         | <b>22,2</b> | <b>31,3</b> | <b>41,2</b> | <b>4,1</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>             |               |                    |             |             |             |                                      |
| Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью | 265           | 152                | 5,6         | 6,8         | 17          | 1,7                                  |
| Плов из говядины                                       | 200           | 300                | 11,6        | 11,7        | 37,1        | 3,7                                  |
| Чай с лимоном                                          | 200/7         | 23                 | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                       | 35            | 78                 | 2,6         | 0,4         | 15,9        | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>115,96</b> | <b>553</b>         | <b>20,1</b> | <b>19</b>   | <b>75,2</b> | <b>7,5</b>                           |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный/ платный)</b>          |               |                    |             |             |             |                                      |
| Плюшка домашняя 1/100                                  | 1шт           | 357                | 8           | 7           | 64          | 6,4                                  |
| Компот из ягод                                         | 200           | 49                 | 0,2         | 0,1         | 12          | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>44,70</b>  | <b>406</b>         | <b>8,2</b>  | <b>7,1</b>  | <b>76</b>   | <b>7,6</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 02.03.2026

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> |              |                    |            |            |             |                                      |
| Пюре картофельное                     | 150          | 98                 | 2,5        | 4,7        | 11,5        | 1,2                                  |
| Сок фруктовый фасованный              | 200          | 90                 | 0,0        | 0,0        | 22,4        | 2,2                                  |
| Мандарин                              | 1шт          | 42                 | 1,0        | 0,2        | 9,0         | 0,9                                  |
| Яблоко                                | 1шт          | 49                 | 0,4        | 0,4        | 10,8        | 1,1                                  |
| Чай с сахаром                         | 200          | 41                 | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>96,63</b> | <b>320</b>         | <b>4,1</b> | <b>5,4</b> | <b>63,8</b> | <b>5,2</b>                           |

|                                        |               |            |            |            |             |            |
|----------------------------------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b> |               |            |            |            |             |            |
| Суп картофельный с зеленью             | 250           | 108        | 2,0        | 5,1        | 14,0        | 1,4        |
| Икра кабачковая                        | 60            | 46         | 0,8        | 2,8        | 4,6         | 0,5        |
| Пюре фруктовое                         | 2шт           | 110        | 0,0        | 0,0        | 27,6        | 2,8        |
| Мандарин                               | 1шт           | 42         | 1,0        | 0,2        | 9,0         | 0,9        |
| Яблоко                                 | 1шт           | 49         | 0,4        | 0,4        | 10,8        | 1,1        |
| Компот из апельсинов                   | 200           | 69         | 0,2        | 0,1        | 17,0        | 1,7        |
| <b>Стоимость рациона</b>               | <b>115,96</b> | <b>424</b> | <b>4,4</b> | <b>8,6</b> | <b>83,0</b> | <b>8,3</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          | 49         | 0,4        | 0,4        | 10,8        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b> | <b>44,70</b> | <b>145</b> | <b>0,6</b> | <b>0,5</b> | <b>34,7</b> | <b>3,5</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 02.03.2026

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда             | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------|--------------|--------------------|------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b> |              |                    |            |            |             |                                      |
| Пюре картофельное              | 180          | 151                | 3,0        | 5,6        | 13,8        | 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                                  |
| Яблоко                         | 1шт          | 49                 | 0,4        | 0,4        | 10,8        | 1,1                                  |
| Чай с сахаром                  | 200          | 41                 | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>96,63</b> | <b>386</b>         | <b>3,6</b> | <b>6,1</b> | <b>70,9</b> | <b>5,7</b>                           |

|                             |               |            |            |             |             |            |
|-----------------------------|---------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b> |               |            |            |             |             |            |
| Суп картофельный с зеленью  | 250           | 108        | 2,0        | 5,1         | 14,0        | 1,4        |
| Икра кабачковая             | 100           | 78         | 1,2        | 4,8         | 7,8         | 0,8        |
| Пюре фруктовое              | 125           | 55         | 0,0        | 0,0         | 13,8        | 1,4        |
| Мандарин                    | 1шт           | 42         | 1,0        | 0,2         | 9,0         | 0,9        |
| Яблоко                      | 1шт           | 49         | 0,4        | 0,4         | 10,8        | 1,1        |
| Компот из апельсинов        | 200           | 69         | 0,2        | 0,1         | 17,0        | 1,7        |
| <b>Стоимость рациона</b>    | <b>115,96</b> | <b>401</b> | <b>4,8</b> | <b>10,6</b> | <b>72,4</b> | <b>7,2</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          | 49         | 0,4        | 0,4        | 10,8        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>44,70</b> | <b>145</b> | <b>0,6</b> | <b>0,5</b> | <b>34,7</b> | <b>3,5</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 буфетной продукции на 02 МАРТА 26 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                                             | 20,59 | 20        | 71                      | 4,6      | 5,8     | 0           | 0                                             |
| <b>Первые блюда</b>                                       |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп картофельный с крупой,рыбными консервами ,<br>зеленью | 20,22 | 265       | 152                     | 5,6      | 6,8     | 17          | 1,7                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                                       |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Омлет натуральный                                         | 43,18 | 150       | 199                     | 13,9     | 14,4    | 3,4         | 0,3                                           |
| Плов из говядины                                          | 88,99 | 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         | 0,4                                           |
| <b>Постные блюда</b>                                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп картофельный с крупой,зеленью                         | 11,09 | 250       | 124                     | 2,2      | 5,4     | 16,4        | 1,4                                           |
| Котлета морковная                                         | 15,67 | 100       | 161                     | 3,3      | 7,8     | 16,5        | 1,6                                           |
| Рис с овощами,кукурузой и зелёным горошком                | 18,38 | 150       | 239                     | 4,5      | 9,2     | 26,7        | 2,6                                           |
| Рис отварной                                              | 7,91  | 180       | 232                     | 4,3      | 8,9     | 33,6        | 3,4                                           |
| <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                                             | 3,14  | 200/7     | 23                      | 0,3      | 0,1     | 5,2         | 0,5                                           |
| Компот из апельсинов                                      | 9,74  | 200       | 69                      | 0,2      | 0,1     | 17          | 1,7                                           |
| <b>Хлеб</b>                                               |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| 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.

] 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.