

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 04.03.26

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Блины "Домашние" с вареньем	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
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
Стоимость рациона	96,63	597	11,3	25	82	8,2
Обед 1-4 класс						
Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	145	3,8	4,8	21,7	2,1
Ёжики "Аппетитные"	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Напиток из шиповника	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	48	134	3,8	1	27,5	2,8
Стоимость рациона	115,96	797	25,6	24,9	117,8	11,8

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 04.03.26

Согласовано
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)						
Блины "Домашние" с вареньем	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
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
Стоимость рациона	96,63	597	11,3	25	82	8,2
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	145	3,8	4,8	21,7	2,1
Ёжики " Аппетитные "	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Напиток из шиповника	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	48	134	3,8	1	27,5	2,8
Стоимость рациона	115,96	797	25,6	24,9	117,8	11,8
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Сдоба "Аппетитная " с начинкой фруктово-ягодной 1/100	1 шт	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

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 04.03.2026

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						
Капуста тушеная	150	105	2,8	7,3	7,0	0,7
Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	10	0,6	0,1	1,7	
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
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	350	4,0	7,9	65,8	6,4

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Суп картофельный с зеленью	200	89	1,8	4,1	11,3	1,1
Пюре картофельное	150	98	2,5	4,7	11,5	1,2
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
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	115,96	429	5,9	9,5	80,3	8,0

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	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	145	0,6	0,5	34,7	3,5

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)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Количество порций
Холодные блюда							
Масло шоколадное	13,2	10	65	0,1	6,2	2,2	0,2
Первые блюда							
Суп сырный с гренками, зеленью	27,96	250/15	164	4,3	5,8	23,7	2,4
Вторые блюда							
Блины " Домашние " с вареньем	55,5	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Ёжики "Аппетитные"	47,59	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Гуляш из говядины	60,52	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Гарниры							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
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
Напиток из шиповника	7,60	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Постные блюда							
Суп картофельный, зеленью	13,52	250	105	2,2	2,8	14	1,4
Зразы картофельные	16,22	100	208	2,9	13,2	13,8	1,4
Котлета свекольная	8,58	100	172	3,7	7,8	18,8	1,8
Рис отаарной	7,91	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
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	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.