

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.03.26

Согласовано
Директор школы № 34



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Пудинг "Лакомка " с вареньем	150/35	392	14,1	12,6	59,7	5,9
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	598	16,8	20,9	89,9	8,9
Обед 1-4 класс						
Суп из овощей с зеленью	200	72	1,4	4	7,6	0,8
Макаронник с мясом тушёным	150	281,5	13,1	11,7	37	3,7
В а ф л и 1/20	1 шт	104	1,4	5,8	29	2,9
М а н д а р и н	1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб полезный с микронутриентами	31	66	2,2	0,4	13,3	1,3
Батон витаминный с микронутриентами	53	148	4,2	1	30,3	3,0
Стоимость рациона	115,96	754,5	23,5	23,2	136,3	13,6

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 10.03.26

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)						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Пудинг "Лакомка " с вареньем	150/35	392	14,1	12,6	59,7	5,9
Яблоко	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	598	16,8	20,9	89,9	8,9
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп из овощей с зеленью	200	72	1,4	4	7,6	0,8
Макаронник с мясом тушёным	150	281,5	13,1	11,7	37	3,7
В а ф л и 1/20	1 шт	104	1,4	5,8	29	2,9
М а н д а р и н	1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб полезный с микронутриентами	31	66	2,2	0,4	13,3	1,3
Батон витаминный с микронутриентами	53	148	4,2	1	30,3	3,0
Стоимость рациона	115,96	754,5	23,5	23,2	136,3	13,6
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Изделие "Ярмарочное с варёной сгущёнкой" 1/100	1 шт	276	7,3	5,2	50,1	5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Стоимость рациона	44,70	297	7,5	5,3	55,1	5,5

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 10.03.26

Согласовано
Директор школы № 34



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
Пудинг "Лакомка " с вареньем	150/35	392	14,1	12,6	59,7	5,9
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	43	120	3,4	0,9	24,6	2,5
Стоимость рациона	96,63	599	17,8	20,9	89,4	8,9
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Суп из овощей с зеленью	250	90	1,7	5	9,5	1,0
Макаронник с мясом тушёным	200	410	20,2	20,1	37	3,7
Кекс для детского питания 1/28	1 шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Хлеб полезный с микронутриентами	26	55	1,8	0,3	11,2	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	37	103	2,9	0,7	21,1	2,1
Стоимость рациона	115,96	803	28,5	32,4	99,5	10
Полдник 5-11 класс (льготный/ платный)						
Изделие "Ярмарочное с варёной сгущёнкой" 1/100	1 шт	276	7,3	5,2	50,1	5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Стоимость рациона	44,70	297	7,5	5,3	55,1	5,5

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 10.03.2026

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	0,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
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	350	4,0	7,9	65,8	6,6

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Суп из овощей, с зеленью	200	72	1,4	4,0	7,6	0,8
Рагу овощное	150	115	2,1	7,3	10,3	1,0
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Мандарин	1шт	42	1,0	0,2	9,0	0,9
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	415	4,7	11,6	73,2	7,3

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 10.03.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Капуста тушеная	180	126	3,4	8,8	8,4	0,8
Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	10	0,6	0,1	1,7	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
Стоимость рациона	96,63	322	4,2	9,0	56,4	5,6

Обед старшекласника						
Суп из овощей, с зеленью	250	90	1,7	5,0	9,5	1,0
Рагу овощное	180	138	2,5	8,8	12,4	1,2
Помидоры свежие (доп.гарнир)	15	3	0,2	0,1	0,6	0,1
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
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	417	4,6	14,0	68,8	6,9

Полдник старшекласника						
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.

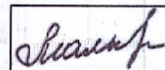
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	10,43	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Первые блюда							
Суп из овощей с зеленью	14,56	250	90	1,7	5,0	9,5	1
Вторые блюда							
Макаронник с мясом тушёным	76,18	200	410	20,2	20,1	37,0	3,7
Пудинг " Лакомка " с вареньем	77,43	150/35	392	14,1	12,6	59,7	5,9
Гарниры							
Постные Блюда							
Котлета капустная	9,1	100	160	3,6	7,7	10,8	1,1
Вермишель отварная с маслом растительным	5,88	180	220	6,9	6,7	35,4	3,5
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
Сок фруктовый	11,92	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб							
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	0,5	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.