

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 11.03.26

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 сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Плов из индейки	150	283	8	12,8	34	3,4
М а н д а р и н	1шт	42	1	0,2	9	0,9
Кофейный напиток быстрорастворимый	200	93	2,6	1,8	16,6	1,7
Батон витаминный с микронутриентами	37	104	3,0	0,7	21,2	2,1
Стоимость рациона	96,63	588	14,7	22,8	80,9	8,1
Обед 1-4 класс						
Рассольник Ленинградский с зеленью	200	99	1,7	4,1	13,8	1,4
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)	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
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	24	67	1,9	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	115,96	854	27,7	32,4	106,2	10,6

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 11.03.26

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 сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Плов из индейки	150	283	8	12,8	34	3,4
М а н д а р и н	1шт	42	1	0,2	9	0,9
Кофейный напиток быстрорастворимый	200	93	2,6	1,8	16,6	1,7
Батон витаминный с микронутриентами	37	104	3,0	0,7	21,2	2,1
Стоимость рациона	96,63	588	14,7	22,8	80,9	8,1
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Рассольник Ленинградский с зеленью	200	99	1,7	4,1	13,8	1,4
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)	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
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	24	67	1,9	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	115,96	854	27,7	32,4	106,2	10,6
Полдник 1-4 класс (льготный/ платный)						
Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 1/100	1 шт	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

НА 11.03.26

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
Плов из индейки	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
В а ф л и 1/20	1шт	104	1,4	5,8	29	2,9
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	641	14,5	30,3	93,8	9,3
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Рассольник Ленинградский с зеленью	250	124	2,1	5,1	17,3	1,7
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 кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
П е ч е н ь е 1/20	1шт	86	1,5	2,8	13,6	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	30	84	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона	115,96	809	28	27,6	105	10,5
Полдник 5-11 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

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 11.03.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Огурцы свежие	75	10	0,6	0,1	1,9	0,2
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Мандарин	1шт	42	1,0	0,2	9,0	0,9
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	96,63	183	1,8	0,4	43,4	4,3

Обед 1-4 классы Указ Президента						
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
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	90	91	1,4	4,6	10,9	1,1
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
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
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Стоимость рациона	115,96	585	7,0	15,8	95,8	9,6

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 11.03.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Огурцы свежие	35	5	0,2	0,0	0,9	0,1
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
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	96,63	240	0,8	0,5	58,0	5,8

Обед старшеклассника						
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
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	71	1,1	3,6	8,5	0,9
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Мандарин	2шт	84	2,0	0,4	18,0	1,8
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Стоимость рациона	115,96	457	7,8	13,9	75,9	7,6

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	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	125	0,6	0,5	29,6	3,0

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.

Согласовано
Директор школы №

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	703	0,1	0,01
Рассольник Ленинградский с зеленью	14,09	250	124	2,1	5,1	17,3	1,7
Вторые блюда							
Плов из филе индейки	70,2	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Котлета рыбная	52,84	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Гарниры							
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	15,51	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Постные блюда							
Рассольник Ленинградский с зеленью	14,09	250	124	2,1	5,1	17,3	1,7
Зразы картофельные	16,22	100	208	2,9	13,2	13,8	1,4
Пюре картофельное с растительным маслом	16,03	180	151	3	5,6	13,8	1,4
Рис с овощами, кукурузой и зеленым горошком	18,38	150	239	4,5	9,2	26,7	2,7
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
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Кофейный напиток быстрорастворимый	10,63	200	93	2,6	1,8	16,6	1,7
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	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

р
Малышева Г.А.

С.А.Малышева

] 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.