

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.03.26

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						
Бутерброд горячий с сыром	45	173	7,2	11	11,5	1,1
Каша молочная пшённая с маслом	150/5	164	4,9	6,6	21,5	2,2
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
Какао с молоком	200	124	3,6	3	20,8	2,1
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	27	76	2,2	0,5	15,4	1,5
Стоимость рациона	96,63	641	18,3	21,5	93,8	9,4
Обед 1-4 класс						
Суп картофельный с горохом, зеленью	200	122	4,7	4,4	15,7	1,6
Биточки с сыром	100	213	19	11	9,4	0,9
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,7
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112	0	0	28	2,8
Кекс для детского питания 1/28	1 шт	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	32	90	2,6	0,6	18,3	1,8
Стоимость рациона	115,96	892	35,2	27,4	125,8	12,5

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 19.03.26

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)						
Бутерброд горячий с сыром	45	173	7,2	11	11,5	1,1
Каша молочная пшённая с маслом	150/5	164	4,9	6,6	21,5	2,2
Пюре фруктовое 1/125	1шт	55	0	0	13,8	1,4
Какао с молоком	200	124	3,6	3	20,8	2,1
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	27	76	2,2	0,5	15,4	1,5
Стоимость рациона	96,63	641	18,3	21,5	93,8	9,4
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп картофельный с горохом, зеленью	200	122	4,7	4,4	15,7	1,6
Биточки с сыром	100	213	19	11	9,4	0,9
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,7
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112	0	0	28	2,8
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	32	90	2,6	0,6	18,3	1,8
Стоимость рациона	115,96	892	35,2	27,4	125,8	12,5
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Изделие сдобное "Ярмарочное" с варёной сгущёнкой 1/100	1шт	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 19.03.26

Согласовано
Директор школы № 34

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	264	13,8	16,6	15	1,5
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Какао с молоком	200	124	3,6	3	20,8	2,1
Батон витаминный с микронутриентами	56	156	4,4	1,1	32	3,2
Стоимость рациона	96,63	840	32	29,5	112	11,2
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Суп картофельный с горохом,зеленью	250	131	5,5	5,3	15,3	1,5
Биточки с сыром	100	213	19	11	9,4	0,9
Рожки отварные	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112	0	0	28	2,8
Хлеб полезный с микронутриентами	42	89	3	0,5	18,1	1,8
Стоимость рациона	115,96	757	34	22,5	104,3	10,4
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Изделие сдобное "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 19.03.2026

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						
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	59	0,9	3,0	6,8	0,7
Огурцы свежие	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
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	298	1,7	3,5	64,7	5,7

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Суп Министроне	200	94	2,6	4,2	11,5	1,2
Помидоры свежие	100	21	1,1	0,2	3,8	0,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
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
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Стоимость рациона	115,96	350	4,3	4,9	72,4	7,2

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 19.03.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	59	0,9	3,0	6,8	0,7
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	294	1,5	3,5	63,9	6,4

Обед старшеклассника						
Суп картофельный с зеленью	250	108	2,0	5,1	14,0	1,4
Помидоры свежие	60	14	0,7	0,1	2,4	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
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
Стоимость рациона	115,96	357	3,3	5,7	73,5	7,4

Полдник старшеклассника						
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	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Бутерброд горячий с сыром	34,61	45	173	7,2	11	11,5	1,2
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, зеленью	9,63	250	131	5,5	5,3	15,3	1,5
Вторые блюда							
Биточки с сыром	80,31	100	213	19,0	11,0	9,4	0,9
Тефтели мясные в соусе томатном	59,64	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Каша молочная пшеничная с маслом	16,22	150/5	164	4,9	6,6	21,5	2,2
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,2	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Рожки отварные	11,8	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
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
Какао с молоком	13,73	200	124	3,6	3,0	20,8	2,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0	28,0	2,8
Постные блюда							
Котлета свекольная	8,58	100	172	3,7	7,8	18,8	1,9
Рожки отварные с маслом растительным	5,88	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным, сахаром	5,37	150	276	7,9	7,11	43,7	4,3
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	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

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.