

34

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.04.26

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 шоколадное	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Котлета куриная с сыром	90	152	11,9	8,1	7,9	0,7
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Помидоры свежие ( доп.гарнир)	45	10	0,5	0,1	1,7	0,2
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	31	87	2,5	0,6	17,7	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,63</b>	<b>553</b>	<b>19</b>	<b>24,5</b>	<b>64,1</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Суп куриный с зеленью	200	77	1,8	2,4	9,4	0,9
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Печенье 1/20	1шт	88	1,6	3,2	13	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	29	81	2,3	0,6	16,6	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>115,96</b>	<b>734</b>	<b>30,6</b>	<b>30</b>	<b>83,5</b>	<b>8,4</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 10.04.26

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 шоколадное	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Плов из индейки	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микроэлементами	31	87	2,5	0,6	17,7	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,63</b>	<b>584</b>	<b>13,6</b>	<b>27,1</b>	<b>71,2</b>	<b>7,1</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Суп куриный с зеленью	250	96	2,3	3	11,7	1,2
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,0
Батон витаминный с микроэлементами	19	53	1,5	0,4	10,9	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>115,96</b>	<b>617</b>	<b>28,7</b>	<b>27,2</b>	<b>62</b>	<b>6,2</b>
<b>Полдник 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Нижегородская сдоба с маком, глазированная 1/100	1шт	400	8	9	73	7,3
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
<b>Стоимость рациона</b>	<b>44,70</b>	<b>486</b>	<b>9,1</b>	<b>9</b>	<b>86,2</b>	<b>8,6</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 10.04.2026

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>						
Винегрет овощной	130	161	1,4	13,3	9,0	0,9
Огурцы свежие (доп.гарнир)	120	17	1,0	0,1	2,9	0,3
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,3	1,3
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,63</b>	<b>351</b>	<b>3,1</b>	<b>14,0</b>	<b>52,6</b>	<b>5,3</b>

<b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b>						
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
Огурцы свежие (доп.гарнир)	80	11	0,6	0,1	2,0	0,2
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,3	1,3
Груша	1шт	80	0,7	0,5	17,5	1,8
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>115,96</b>	<b>400</b>	<b>6,5</b>	<b>11,0</b>	<b>68,4</b>	<b>6,8</b>

<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,3	1,3
<b>Стоимость рациона</b>	<b>44,70</b>	<b>138</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>32,1</b>	<b>3,2</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 10.04.2026

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшекласника</b>						
Винегрет овощной	130	161	1,4	13,3	9,0	0,9
Огурцы свежие (доп.гарнир)	55	8	0,5	0,0	1,4	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
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,63</b>	<b>335</b>	<b>2,1</b>	<b>13,4</b>	<b>51,6</b>	<b>5,2</b>

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Обед старшекласника</b>						
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
Огурцы свежие (доп.гарнир)	110	15	0,9	0,1	2,6	0,3
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>115,96</b>	<b>447</b>	<b>6,6</b>	<b>11,4</b>	<b>71,5</b>	<b>7,2</b>

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Полдник старшекласника</b>						
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>44,70</b>	<b>138</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>32,5</b>	<b>3,3</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 10 апреля 2026 г

Согласовано  
Директор школы № 31



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Приблизительное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Помидоры свежие с маслом растительным	28,92	100	109	0,99	10,17	3,4	0,3
Масло шоколадное	19,8	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
<b>Первые блюда</b>							
Суп куриный с зеленью	20,28	250	96	2,3	3,0	11,7	1,2
<b>Вторые блюда</b>							
Котлета куриная с сыром	55,28	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Плов из филе индейки	70,2	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Митболлы в томатном соусе	68,05	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
<b>Гарниры</b>							
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Помидоры свежие (доп.гарнир)	13,54	45	10	0,5	0,1	1,7	0,2
<b>Постные блюда</b>							
Суп картофельный с вермишелью, зеленью	11,58	250	119	2,7	2,8	16,1	1,6
Зразы картофельные	16,22	100	208	2,9	13,2	13,8	1,4
Рис отварной с маслом растительным	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
Сок фруктовый	11,92	200	41	0,2	0,1	10,1	1
<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

Мальшева 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.