34

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 14.10.26

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
Блины " Домашние" с вареньем	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Г р у ш а	1 шт	101	0,9	0,7	22,7	2,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	21	59	1,7	0,4	12	1,2
Стоимость рациона 101,46		*726*	*13*	*33,2*	*94*	*9,4*
Обед 1-4 класс						
Борщ со свежей капустой и картофелем,говядиной,сметаной,зеленью	205	104	4,3	5,1	10	1,0
Гуляш из индейки	100	130	7,2	10	2,9	0,2
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
В а ф л и 1/18	1шт	92	0,8	4,5	11,9	1,2
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	46	129	3,7	0,9	26,3	2,6
Стоимость рациона 121,76		*742*	*21,7*	*27,2*	*102,4*	*10,2*

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 14.10.26

Согласовано
Директор школы №

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
Блины " Домашние" с вареньем	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Груша	1 шт	101	0,9	0,7	22,7	2,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	21	59	1,7	0,4	12	1,2
Стоимость рациона 101,46		*726*	*13*	*33,2*	*94*	*9,4*
Обед 1-4 класс (льготный / платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем,говядиной,сметаной,зеленью	205	104	4,3	5,1	10	1,0
Гуляш из индейки	100	130	7,2	10	2,9	0,2
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Вафли 1/18	1шт	92	0,8	4,5	11,9	1,2
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	46	129	3,7	0,9	26,3	2,6
Стоимость рациона 121,76		*742*	*21,7*	*27,2*	*102,4*	*10,2*
Полдник 1-4 класс (платный)						
Коктейль овсяный 0,2	1шт	140	3,0	6,4	19	1,9
Кекс для детского питания 1/28	1шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Печенье 1/20	1шт	88	1,6	3,2	13	1,3
Стоимость рациона 46,94		*352*	*6,3*	*15,8*	*47,7*	*4,8*

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 14.10.26

Согласовано
Директор школы №

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
Биточки домашние	100	198	13,8	11,3	10,1	1
Рожки отварные	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	10	0,5	0,1	1,7	0,1
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	28	78	2,2	0,6	16	1,6
Стоимость рациона 101,46		*634*	*23,7*	*25,5*	*77,2*	*7,7*
Обед 5-11 класс (льготный / платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем,говядиной,сметаной,зеленью	255	120	4,3	6,9	10	1,0
Гуляш из индейки	100	130	7,2	10	2,9	0,2
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	28	78	2,2	0,6	16	1,6
Стоимость рациона 121,76		*622*	*20,1*	*25,4*	*78,4*	*7,8*
Полдник 5-11 класс (платный)						
Коктейль овсяный 0,2	1шт	140	3,0	6,4	19	1,9
Кекс для детского питания 1/28	1шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Печенье 1/20	1шт	88	1,6	3,2	13	1,3
Стоимость рациона 46,94		*352*	*6,3*	*15,8*	*47,7*	*4,8*

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.

34

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 14.10.2026

Согласовано
Директор школа

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Винегрет овощной	**130**	161	1,4	13,3	9,0	0,9
Груша	**1 шт**	101	0,9	0,7	22,7	2,2
Сок фруктовый 0,2	**1 шт**	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Стоимость рациона 101,46		***373***	***2,5***	***14,1***	***54,6***	***5,3***

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Овощи свежие (огурцы,помидоры) с маслом растительным	**100**	106	0,9	10,1	2,8	0,2
Борщ из свежей капусты и картофелем ,зеленью	**250**	98	1,7	4,9	9,8	0,9
Пюре фруктовое 1/125	**1 шт**	55,0	0,0	0,0	13,8	1,3
Сок фруктовый 0,2	**1 шт**	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Яблоко	**1шт**	49	0,4	0,4	10,8	1,0
Коктейль овсяный 0,2	**1шт**	140	3,0	6,0	20,0	0,2
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Стоимость рациона 121,76		***559***	***6,2***	***21,5***	***80,1***	***5,8***

Полдник Указ Президента						
Коктейль овсяный 0,2	**1шт**	140	3,0	6,0	20,0	0,2
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Яблоко	**1 шт**	49	0,4	0,4	10,8	1,0
Стоимость рациона 46,94		***210***	***3,6***	***6,5***	***31,3***	***1,2***

Инженер-технолог Егорова Т.А.

Калькулятор Филиппова У.А.

* - информация о количестве хлеоных единиц в олюде 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 14.10.2026

Согласовано
Директор школа

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Винегрет овощной	**130**	161	1,4	13,3	9,0	0,9
Помидоры свежие (доп.гарнир)	**45**	11	0,5	0,2	1,6	0,1
Сок фруктовый 0,2	**1 шт**	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Коктейль овсяный 0,2	**1 шт**	140	3,0	6,4	19,0	1,9
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Стоимость рациона 101,46		***423***	***5,1***	***20,0***	***52,5***	***5,1***

Обед старшеклассника						
Овощи свежие (огурцы,помидоры) с маслом растительным	**100**	95	0,8	9,0	2,5	0,2
Борщ из свежей капусты и картофелем ,зеленью	**250**	98	1,7	4,9	9,8	0,9
Пюре фруктовое 1/125	**1 шт**	55,0	0,0	0,0	13,8	1,3
Сок фруктовый 0,2	**1 шт**	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Коктейль овсяный 0,2	**1шт**	140	3,0	6,0	20,0	0,2
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Стоимость рациона 121,76		***499***	***5,7***	***20,0***	***69,0***	***4,8***

Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое 1/125	**1 шт**	55,0	0,0	0,0	13,8	1,3
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Яблоко	**2 шт**	98	0,8	0,8	21,6	2,1
Стоимость рациона 46,94		***174***	***1,0***	***0,9***	***35,9***	***3,4***

Инженер-технолог Егорова Т.А.

Калькулятор Филиппова У.А.

* - информация о количестве хлеоных единиц в олюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде

Меню буфетной продукции на 14 Октября 2026 г

Согласовано
Директор школы №

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	**7,51**	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем,говядиной,сметаной,зеленью	**31,51**	255	120	4,3	6,9	10,0	1,0
Вторые блюда							
Блины " Домашние" с вареньем	**50,65**	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Биточки домашние	**60,27**	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Гуляш из индейки	**66,30**	100	130	7,2	10,0	2,9	0,2
Гарниры							
Помидоры свежие (доп.гарнир)	**5,37**	30	10	0,5	0,1	1,7	0,1
Рис отварной	**14,47**	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Рожки отварные	**9,76**	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Напитки							
Чай с сахаром	**0,96**	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Чай без сахара	**0,40**	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Компот из ягод	**15,21**	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	**3,03**	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	**5,02**	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

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.