34

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Школа № 34»

Согласовано
Директор школы № 34

НА 20.10.26

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	0,02
Сыр порционно	25	88	5,7	7,3	0	0
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	163	4	6,1	22,8	2,3
Йогурт 1/100	1 шт	82	2,8	2,8	11,5	1,2
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	32	90	2,6	0,6	18,3	1,8
Стоимость рациона 101,46		*543*	*15,4*	*27,8*	*57,8*	*5,8*
Обед 1-4 класс						
Рассольник Ленинградский с говядиной, зеленью	200	115	2,9	5	13,8	1,4
Филе куриное панированное	100	296	24	16,7	12,4	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Компот из яблок	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	31	87	2,5	0,6	17,7	1,8
Стоимость рациона 121,76		*717*	*34,5*	*28*	*80,7*	*8,1*

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 20.10.26

Согласовано
Директор школы № 34

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный / платный)						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	0,02
Сыр порционно	25	88	5,7	7,3	0	0
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	163	4	6,1	22,8	2,3
Йогурт 1/100	1 шт	82	2,8	2,8	11,5	1,2
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	32	90	2,6	0,6	18,3	1,8
Стоимость рациона 101,46		*543*	*15,4*	*27,8*	*57,8*	*5,8*
Обед 1-4 класс (льготный / платный)						
Рассольник Ленинградский с говядиной, зеленью	200	115	2,9	5	13,8	1,4
Филе куриное панированное	100	296	24	16,7	12,4	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Компот из яблок	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	31	87	2,5	0,6	17,7	1,8
Стоимость рациона 121,76		*717*	*34,5*	*28*	*80,7*	*8,1*
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 20.10.26

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
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
Фруктовое пюре 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
Какао с молоком	200	124	3,6	3	20,8	2,1
Батон витаминный с микронутриентами	30	84	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона 101,46		*831*	*18,3*	*38,1*	*103,8*	*10,4*
Обед 5-11 класс (льготный / платный)						
Рассольник Ленинградский с говядиной, зеленью	250	144	3,8	6,4	17,2	1,7
Филе куриное панированное	100	296	24	16,7	12,4	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 микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона 121,76		*622*	*32,9*	*28,7*	*57,5*	*5,7*
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 20.10.2026

Согласовано
Директор школа 34

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	0,7
Огурцы свежие(доп.гарнир)	**80**	12	0,8	0,0	2,0	0,2
Пюре фруктовое 1/125	**1шт**	55	0,0	0,0	13,8	1,3
Сок фруктовый 0,2	**1 шт**	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Яблоко	**2 шт**	98	0,8	0,8	21,6	2,1
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Стоимость рациона 101,46		***276***	***1,8***	***0,9***	***60,3***	***5,8***
Обед 1-4 классы Указ Президента						
Суп картофельный с зеленью	**250**	108	2	5,1	14	1,4
Картофельное пюре с маслом растительным	**150**	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Огурцы свежие(доп.гарнир)	**80**	12	0,8	0,0	2,0	0,2
Коктейль овсяный 0,2	**1шт**	140,0	3,0	6,4	19,0	1,9
Сок фруктовый 0,2	**1 шт**	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Яблоко	**2шт**	98	0,8	0,8	21,6	2,1
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Стоимость рациона 121,76		***469***	***7,9***	***12,5***	***77,6***	***7,6***
Полдник Указ Президента						
Коктейль овсяный 0,2	**1 шт**	140,0	3,0	6,4	19,0	1,9
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Яблоко	**1шт**	49	0,4	0,4	10,8	1,0
Стоимость рациона 46,94		***210***	***3,6***	***6,9***	***30,3***	***2,9***

Инженер-технолог Егорова Т.А.

Калькулятор Филиппова У.А.

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

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "фенилкетонурия")

на 20.10.2026

Согласовано
Директор школа 34

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Капуста тушеная	**180**	126	3,4	8,8	8,4	0,8
Огурцы свежие(доп.гарнир)	**60**	8	0,5	0,0	1,5	0,1
Пюре фруктовое 1/125	**1шт**	55	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	1,1
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Стоимость рациона 101,46		***223***	***1,1***	***0,5***	***49,0***	***4,7***
Обед старшеклассника						
Суп картофельный с зеленью	**250**	108	2	5,1	14	1,4
Картофельное пюре с маслом растительным	**180**	151	3	5,6	13,8	1,3
Огурцы свежие(доп.гарнир)	**60**	8	0,5	0,0	1,5	0,1
Пюре фруктовое 1/125	**1шт**	98,0	2,5	4,7	11,5	1,1
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
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Стоимость рациона 121,76		***417***	***6,6***	***10,8***	***60,5***	***5,7***
Полдник старшеклассника						
Коктейль овсяный 0,2	**1 шт**	140,0	3,0	6,4	19,0	1,9
Чай с сахаром	**200**	21	0,2	0,1	0,5	0,0
Яблоко	**1шт**	49	0,4	0,4	10,8	1,0
Стоимость рациона 46,94		***210***	***3,6***	***6,9***	***30,3***	***2,9***

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 20 Октября 2026 г

Согласовано
Директор школы № 34

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	**11,26**	15	99	0,1	10,9	0,2	0,0
Сыр порционно	**18,25**	25	88	5,7	7,3	0,0	0,0
Первые блюда							
Рассольник Ленинградский с говядиной,зеленью	**34,51**	250	144	3,8	6,4	17,2	1,7
Вторые блюда							
Каша молочная рисовая с маслом	**14,27**	150/5	163	4,0	6,1	22,8	2,3
Филе куриное панированное	**74,15**	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Блины "Домашние"со сгущённым молоком	**50,88**	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
Гарниры							
Пюре картофельное	**24,21**	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
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 яблок	**6,19**	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
Какао с молоком	**13,06**	200	124	3,6	3,0	20,8	2,1
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.