

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 21.01.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                             | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный / платный)</b> |               |                            |             |             |                |                                               |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе   | 100           | 156,0                      | 16,3        | 7,8         | 3,0            | 0,3                                           |
| Рис отварной                                   | 200           | 247,0                      | 4,9         | 8,4         | 37,9           | 3,8                                           |
| Чай с лимоном                                  | 200/7         | 43,0                       | 0,3         | 0,1         | 10,3           | 1,0                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином                | 43            | 103,2                      | 3,0         | 1,1         | 21,5           | 2,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>91,33</b>  | <b>549,2</b>               | <b>24,5</b> | <b>17,4</b> | <b>72,7</b>    | <b>7,3</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный / платный)</b>    |               |                            |             |             |                |                                               |
| Суп куриный с зеленью                          | 250           | 96,0                       | 2,3         | 3,0         | 11,7           | 1,2                                           |
| Котлета рыбная                                 | 100           | 208,0                      | 13,0        | 10,5        | 15,5           | 1,6                                           |
| Пюре картофельное                              | 180           | 130,0                      | 3,8         | 6,3         | 14,5           | 1,4                                           |
| Компот из яблок                                | 200           | 58,0                       | 0,2         | 0,2         | 13,9           | 1,3                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 25            | 53,0                       | 1,8         | 0,3         | 10,8           | 1,1                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином                | 20            | 48,0                       | 1,4         | 0,5         | 10,0           | 1,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>109,60</b> | <b>593,0</b>               | <b>22,5</b> | <b>20,8</b> | <b>76,4</b>    | <b>7,6</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b> |               |                            |             |             |                |                                               |
| Напиток овсяный 0,2                            | 1 шт          | 140,0                      | 2,0         | 6,4         | 19,0           | 1,9                                           |
| Сдоба обыкновенная                             | 85            | 219,0                      | 6,6         | 4,1         | 38,6           | 3,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>42,25</b>  | <b>359,0</b>               | <b>8,6</b>  | <b>10,5</b> | <b>57,6</b>    | <b>5,7</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 21.01.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-----------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                            |             |             |                |                                               |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком     | 150/35        | 455,0                      | 26,1        | 20,6        | 41,4           | 4,1                                           |
| Чай с лимоном                                 | 200/7         | 43,0                       | 0,3         | 0,1         | 10,3           | 1,0                                           |
| Я б л о к о                                   | 1шт           | 45,0                       | 0,4         | 0,4         | 9,8            | 1,0                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином               | 35            | 84,0                       | 2,5         | 0,9         | 17,5           | 1,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>91,33</b>  | <b>627,0</b>               | <b>29,3</b> | <b>22,0</b> | <b>79,0</b>    | <b>7,9</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный / платный)</b>    |               |                            |             |             |                |                                               |
| Суп куриный с зеленью                         | 250           | 96,0                       | 2,3         | 3,0         | 11,7           | 1,2                                           |
| Котлета рыбная                                | 100           | 208,0                      | 13,0        | 10,5        | 15,5           | 1,6                                           |
| Пюре картофельное                             | 150           | 108,0                      | 3,1         | 5,2         | 12,1           | 1,2                                           |
| Компот из яблок                               | 200           | 58,0                       | 0,2         | 0,2         | 13,9           | 1,3                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами              | 29            | 61,4                       | 2,1         | 0,3         | 12,5           | 1,2                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином               | 32            | 77,0                       | 2,3         | 0,8         | 16,0           | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>109,60</b> | <b>608,4</b>               | <b>23,0</b> | <b>20,0</b> | <b>81,7</b>    | <b>8,1</b>                                    |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                            |             |             |                |                                               |
| Напиток из облепихи                           | 200           | 60,0                       | 0,0         | 0,0         | 15,0           | 1,5                                           |
| Сочник с фруктовой начинкой 1/70              | 1шт           | 289,0                      | 3,5         | 10,9        | 43,3           | 4,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>42,25</b>  | <b>349,0</b>               | <b>3,5</b>  | <b>10,9</b> | <b>58,3</b>    | <b>5,8</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.

Меню учителя на 21 ЯНВАРЯ 25 г

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                           | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------------------|-------|-----------|----------------------------|----------|---------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                        |       |           |                            |          |         |                |                                               |
|                                              |       |           |                            |          |         |                |                                               |
| <b>Первые блюда</b>                          |       |           |                            |          |         |                |                                               |
| Суп куриный с зеленью                        | 25,06 | 250       | 96,0                       | 2,3      | 3,0     | 11,7           | 1,2                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                          |       |           |                            |          |         |                |                                               |
| Котлета рыбная                               | 54,24 | 100       | 208,0                      | 13,0     | 10,5    | 15,5           | 1,6                                           |
| Запеканка из творога со стуженым молоком     | 79,70 | 150/35    | 455,0                      | 26,1     | 20,6    | 41,4           | 4,1                                           |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 58,52 | 100       | 156,0                      | 16,3     | 7,8     | 3,0            | 0,3                                           |
| <b>Гарниры</b>                               |       |           |                            |          |         |                |                                               |
| Пюре картофельное                            | 34,35 | 180       | 130,0                      | 3,8      | 6,3     | 14,5           | 1,4                                           |
| Рис отварной                                 | 19,25 | 180       | 220,0                      | 4,4      | 7,5     | 33,7           | 3,3                                           |
| <b>Напитки</b>                               |       |           |                            |          |         |                |                                               |
| Чай с сахаром                                | 1,71  | 200       | 41,0                       | 0,2      | 0,1     | 10,1           | 1,0                                           |
| Чай без сахара                               | 0,67  | 200       | 2,0                        | 0,2      | 0,1     | 0,1            | 0,01                                          |
| Чай с лимоном                                | 3,48  | 200/7     | 43,0                       | 0,3      | 0,1     | 10,3           | 1,0                                           |
| Компот из яблок                              | 7,23  | 200       | 58,0                       | 0,2      | 0,2     | 13,9           | 1,3                                           |
| <b>Хлеб</b>                                  |       |           |                            |          |         |                |                                               |
| Хлеб полезный с микронутриентами             | 2,29  | 25        | 53,0                       | 1,8      | 0,3     | 10,8           | 1,1                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином              | 4,56  | 25        | 60,0                       | 1,8      | 0,6     | 12,5           | 1,2                                           |

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

р  
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 21.01.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                        | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                  |               |                            |             |             |                |                                               |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/35        | 455,0                      | 26,1        | 20,6        | 41,4           | 4,1                                           |
| Чай с лимоном                             | 200/7         | 43,0                       | 0,3         | 0,1         | 10,3           | 1,0                                           |
| Б л о к о                                 | 1 шт          | 45,0                       | 0,4         | 0,4         | 9,8            | 1,0                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином           | 35            | 84,0                       | 2,5         | 0,9         | 17,5           | 1,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                  | <b>91,33</b>  | <b>627,0</b>               | <b>29,3</b> | <b>22,0</b> | <b>79,0</b>    | <b>7,9</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                     |               |                            |             |             |                |                                               |
| Суп куриный с зеленью                     | 250           | 96,0                       | 2,3         | 3,0         | 11,7           | 1,2                                           |
| Котлета рыбная                            | 100           | 208,0                      | 13,0        | 10,5        | 15,5           | 1,6                                           |
| Пюре картофельное                         | 150           | 108,0                      | 3,1         | 5,2         | 12,1           | 1,2                                           |
| Компот из яблок                           | 200           | 58,0                       | 0,2         | 0,2         | 13,9           | 1,3                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами          | 29            | 61,4                       | 2,1         | 0,3         | 12,5           | 1,2                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином           | 32            | 77,0                       | 2,3         | 0,8         | 16,0           | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                  | <b>109,60</b> | <b>608,4</b>               | <b>23,0</b> | <b>20,0</b> | <b>81,7</b>    | <b>8,1</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.