

Меню учителя на 04 СЕНТЯБРЯ 25 г

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                                       | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------------------------------|-------|-----------|-------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                    |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Масло сливочное                                          | 10,43 | 10        | 66                      | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                          |
| <b>Первые блюда</b>                                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Борщ со свежей капусты с картофелем со сметаной, зеленью | 13,27 | 255       | 106                     | 1,8      | 5,6     | 12,0        | 1,2                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком                | 77,15 | 150/30    | 437                     | 25,7     | 20,1    | 38,2        | 3,8                                           |
| Биточки домашние                                         | 56,07 | 100       | 198                     | 13,8     | 11,3    | 10,1        | 1,0                                           |
| Печень по -строгановски                                  | 42,47 | 100       | 179                     | 13,7     | 10,5    | 7,5         | 0,7                                           |
| <b>Гарниры</b>                                           |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Вермишель отварная                                       | 12,61 | 180       | 212                     | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 3,4                                           |
| Каша гречневая рассыпчатая                               | 13,21 | 180       | 296                     | 10,2     | 8,8     | 44,1        | 4,4                                           |
| Помидоры свежие ( доп.гарнир)                            | 5,42  | 25        | 5                       | 0,3      | 0,1     | 1,0         | 0,1                                           |
| <b>Напитки</b>                                           |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Чай с сахаром                                            | 1,10  | 200       | 21                      | 0,2      | 0,1     | 5,0         | 0,5                                           |
| Чай без сахара                                           | 0,61  | 200       | 2                       | 0,2      | 0,1     | 0,1         | 0                                             |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный                | 9,79  | 200       | 112                     | 0,0      | 0,0     | 28,0        | 2,8                                           |
| Сок фруктовый                                            | 18,60 | 200       | 41                      | 0,2      | 1,0     | 10,1        | 1,0                                           |
| <b>Хлеб</b>                                              |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Хлеб полезный с микронутриентами                         | 2,64  | 25        | 53,0                    | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 1,0                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                      | 4,56  | 25        | 70,0                    | 2,0      | 0,5     | 14,3        | 1,4                                           |

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 04.09.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                                      | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|---------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )</b>          |               |                         |             |             |              |                                               |
| Биточки домашние                                        | 100           | 198                     | 13,8        | 11,3        | 10,1         | 1                                             |
| Каша гречневая рассыпчатая                              | 180           | 296                     | 10,2        | 8,8         | 44,1         | 4,4                                           |
| Помидоры свежие ( доп.гарнир)                           | 25            | 5                       | 0,3         | 0,1         | 1            | 0,1                                           |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный               | 200           | 112                     | 0           | 0           | 28           | 2,8                                           |
| Печенье 1/20                                            | 1 шт          | 86                      | 1,5         | 2,8         | 13,6         | 1,4                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                     | 29            | 81                      | 2,3         | 0,6         | 16,5         | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>96,63</b>  | <b>778</b>              | <b>28,1</b> | <b>23,6</b> | <b>113,3</b> | <b>11,3</b>                                   |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>             |               |                         |             |             |              |                                               |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью | 255           | 106                     | 1,8         | 5,6         | 12           | 1,2                                           |
| Печень по-строгановски                                  | 100           | 179                     | 13,7        | 10,5        | 7,5          | 0,7                                           |
| Вермишель отварная                                      | 180           | 212                     | 6,5         | 5,7         | 33,5         | 3,4                                           |
| Чай с сахаром                                           | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                           |
| Сочник с творогом 1/70                                  | 1шт           | 289                     | 3,5         | 10,9        | 43,3         | 4,3                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                        | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                     | 29            | 81                      | 2,3         | 0,6         | 16,5         | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>115,96</b> | <b>941</b>              | <b>29,8</b> | <b>33,7</b> | <b>128,6</b> | <b>12,8</b>                                   |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b>         |               |                         |             |             |              |                                               |
| Сдоба обыкновенная                                      | 100           | 266                     | 7,7         | 6           | 45,4         | 4,5                                           |
| Кисломолочный напиток "Снежок"                          | 207           | 161                     | 5,7         | 5,1         | 22,7         | 2,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>44,70</b>  | <b>427</b>              | <b>13,4</b> | <b>11,1</b> | <b>68,1</b>  | <b>6,8</b>                                    |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.



# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 04.09.25

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                                      | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|---------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                                |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                         | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Запеканка из творога со сгущённым молоком               | 150/30        | 437                | 25,7        | 20,1        | 38,2         | 3,8                                  |
| Я б л о к о                                             | 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                     | 26            | 70                 | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 1,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>96,63</b>  | <b>643</b>         | <b>28,4</b> | <b>28,4</b> | <b>68,4</b>  | <b>6,8</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                   |               |                    |             |             |              |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью | 205           | 84                 | 1,7         | 4,7         | 8,7          | 0,9                                  |
| Печень по-строгановски                                  | 100           | 179                | 13,7        | 10,5        | 7,5          | 0,7                                  |
| Вермишель отварная                                      | 150           | 178                | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,8                                  |
| Сок фруктовый                                           | 200           | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                  |
| Сочник с творогом 1/70                                  | 1 шт          | 289                | 3,5         | 10,9        | 43,3         | 4,3                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                        | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                     | 38            | 106                | 3           | 0,8         | 21,7         | 2,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>115,96</b> | <b>930</b>         | <b>29,3</b> | <b>32,2</b> | <b>130,0</b> | <b>13</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 04.09.25

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                                      | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|---------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный )</b>           |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                         | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Запеканка из творога со сгущённым молоком               | 150/30        | 437                | 25,7        | 20,1        | 38,2         | 3,8                                  |
| Я б л о к о                                             | 1шт           | 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                     | 26            | 70                 | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 1,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>96,63</b>  | <b>643</b>         | <b>28,4</b> | <b>28,4</b> | <b>68,4</b>  | <b>6,8</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>              |               |                    |             |             |              |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью | 205           | 84                 | 1,7         | 4,7         | 8,7          | 0,9                                  |
| Печень по-строгановски                                  | 100           | 179                | 13,7        | 10,5        | 7,5          | 0,7                                  |
| Вермишель отварная                                      | 150           | 178                | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,8                                  |
| Сок фруктовый                                           | 200           | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                  |
| Со ч н и к с т в о р о г о м 1/70                       | 1шт           | 289                | 3,5         | 10,9        | 43,3         | 4,3                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                        | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                     | 38            | 106                | 3           | 0,8         | 21,7         | 2,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>115,96</b> | <b>930</b>         | <b>29,3</b> | <b>32,2</b> | <b>130,0</b> | <b>13</b>                            |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b>          |               |                    |             |             |              |                                      |
| Сдоба обыкновенная                                      | 100           | 266                | 7,7         | 6           | 45,4         | 4,5                                  |
| Кисломолочный напиток " С н е ж о к "                   | 207           | 161                | 5,7         | 5,1         | 22,7         | 2,3                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>44,70</b>  | <b>427</b>         | <b>13,4</b> | <b>11,1</b> | <b>68,1</b>  | <b>6,8</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.