

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 01.10.25

Согласовано

Директор школы № 3



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Масло шоколадное	10	65	0,1	6,2	2,2	0,2
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	20	56	1,6	0,4	11,4	1,1
Стоимость рациона	96,63	485	14,6	22,8	55,3	5,4
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Солянка домашняя со сметаной,зеленью	255	112	6,8	6,2	7	0,7
Котлета куриная	100	229	20,2	9	16,8	1,7
Рожки отварные	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	23	49	1,7	0,3	9,9	0,9
Стоимость рациона	115,96	651	35,4	21,3	79,2	7,9
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с курицей,капустой	100	213	11,7	7,5	24,8	2,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	283	12,3	8,0	40,6	4,1

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 01.10.25

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло шоколадное	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	163	4	6,1	22,8	2,3
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Йогурт 1/100	1 шт	82	2,8	2,8	11,5	1,2
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	96,63	492	10,9	19,2	68,5	6,9
Обед 1-4 класс						
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	91	5,5	5,1	5,6	0,5
Котлета куриная	100	229	20,2	9	16,8	1,6
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	6	0,3	0,1	1,1	0,1
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	48	134	3,8	0,9	27,5	2,7
Стоимость рациона	115,96	740	37,2	20,4	101,7	10

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 01.10.25

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Масло шоколадное	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	163	4	6,1	22,8	2,3
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Йогурт 1/100	1 шт	82	2,8	2,8	11,5	1,2
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	96,63	492	10,9	19,2	68,5	6,9
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	205	91	5,5	5,1	5,6	0,5
Котлета куриная	100	229	20,2	9	16,8	1,6
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	6	0,3	0,1	1,1	0,1
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	48	134	3,8	0,9	27,5	2,7
Стоимость рациона	115,96	740	37,2	20,4	101,7	10
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с курицей ,капустой	100	213	11,7	7,5	24,8	2,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Яблоко	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	283	12,3	8,0	40,6	4,1

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло шоколадное	19,8	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	40,54	255	112	6,8	6,2	7	0,7
Вторые блюда							
Каша молочная рисовая с маслом	16,76	150/5	163	4,0	6,1	22,8	2,3
Котлета куриная	54,42	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Гуляш из говядины	60,73	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Гарниры							
Рожки отварные	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Помидоры свежие (доп. гарнир)	6,51	30	6	3	0,1	1,1	0,1
Напитки							
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
Чай с лимоном	2,87	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
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.