

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 26.01.26

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>  |               |                    |             |             |              |                                      |
| Сыр порционно                                  | 20            | 71                 | 4,6         | 5,8         | 0            | 0                                    |
| Масло сливочное                                | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Омлет натуральный                              | 150           | 199                | 13,9        | 14,4        | 3,4          | 0,3                                  |
| М а н д а р и н                                | 1 шт          | 42                 | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                  |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 28            | 78                 | 2,2         | 0,6         | 16,0         | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>477</b>         | <b>22</b>   | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>3,3</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп сырный с гречками, зеленью                 | 200/15        | 145                | 3,8         | 4,8         | 21,7         | 2,2                                  |
| Плов из говядины                               | 150           | 214                | 8,6         | 8,6         | 25,7         | 2,6                                  |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)                  | 50            | 39                 | 0,6         | 2,4         | 3,9          | 0,3                                  |
| Сок фруктовый                                  | 200           | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                  |
| П е ч е н ь е 1/20                             | 1 шт          | 86                 | 1,5         | 2,8         | 13,6         | 1,4                                  |
| 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                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>707</b>         | <b>20,2</b> | <b>19,9</b> | <b>112,1</b> | <b>11,2</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b> |               |                    |             |             |              |                                      |
| Слойка с фруктовой начинкой 1/100              | 1 шт          | 330                | 4,5         | 11,5        | 52,5         | 5,2                                  |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5,0          | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>351</b>         | <b>4,7</b>  | <b>11,6</b> | <b>57,5</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 26.01.26

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 1-4 класс</b>            |               |                         |             |             |              |                                               |
| Сыр порционно                       | 20            | 71                      | 4,6         | 5,8         | 0            | 0                                             |
| Масло сливочное                     | 10            | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                          |
| Омлет натуральный                   | 150           | 199                     | 13,9        | 14,4        | 3,4          | 0,3                                           |
| М а н д а р и н                     | 1 шт          | 42                      | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                           |
| Чай с сахаром                       | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами | 28            | 78                      | 2,2         | 0,6         | 16,0         | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>96,63</b>  | <b>477</b>              | <b>22</b>   | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>3,3</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>               |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп сырный с гренками, зеленью      | 200/15        | 145                     | 3,8         | 4,8         | 21,7         | 2,2                                           |
| Плов из говядины                    | 150           | 214                     | 8,6         | 8,6         | 25,7         | 2,6                                           |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)       | 50            | 39                      | 0,6         | 2,4         | 3,9          | 0,3                                           |
| Сок фруктовый                       | 200           | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                           |
| П е ч е н ь е 1/20                  | 1 шт          | 86                      | 1,5         | 2,8         | 13,6         | 1,4                                           |
| 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                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>115,96</b> | <b>707</b>              | <b>20,2</b> | <b>19,9</b> | <b>112,1</b> | <b>11,2</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 26.01.26

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>  |               |                         |             |             |             |                                               |
| Масло сливочное                                 | 10            | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,01                                          |
| Омлет натуральный                               | 200           | 266                     | 18,6        | 19,2        | 4,6         | 0,4                                           |
| Я б л о к о                                     | 1 шт          | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                           |
| Чай с лимоном                                   | 200/7         | 23                      | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 30            | 85                      | 2,4         | 0,6         | 17,2        | 1,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>96,63</b>  | <b>502</b>              | <b>21,9</b> | <b>27,7</b> | <b>40,8</b> | <b>4</b>                                      |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп сырный с гречками, зеленью                  | 200/15        | 145                     | 3,8         | 4,8         | 21,7        | 2,2                                           |
| Плов из говядины                                | 200           | 289                     | 12          | 11,7        | 33,8        | 3,3                                           |
| 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                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>115,96</b> | <b>508</b>              | <b>17,8</b> | <b>16,9</b> | <b>71,3</b> | <b>7,1</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b> |               |                         |             |             |             |                                               |
| Слойка с фруктовой начинкой 1/100               | 1 шт          | 330                     | 4,5         | 11,5        | 52,5        | 5,2                                           |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5,0         | 0,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>44,70</b>  | <b>351</b>              | <b>4,7</b>  | <b>11,6</b> | <b>57,5</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.

Меню учителя на 26 ЯНВАРЯ 26 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                                         |
| Сыр порционно                       | 20,59 | 20        | 71                      | 4,6      | 5,8     | 0           | 0                                            |
| <b>Первые блюда</b>                 |       |           |                         |          |         |             |                                              |
| Суп сырный с гренками, зеленью      | 23,29 | 200/15    | 145                     | 3,8      | 4,8     | 21,7        | 2,2                                          |
| <b>Вторые блюда</b>                 |       |           |                         |          |         |             |                                              |
| Омлет натуральный                   | 43,18 | 150       | 199                     | 13,9     | 14,4    | 3,4         | 0,3                                          |
| Плов из говядины                    | 88,99 | 200       | 289                     | 12,0     | 11,7    | 33,8        | 3,3                                          |
| <b>Гарниры</b>                      |       |           |                         |          |         |             |                                              |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)       | 11,09 | 50        | 39                      | 0,6      | 2,4     | 3,9         | 0,3                                          |
| <b>Напитки</b>                      |       |           |                         |          |         |             |                                              |
| 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                       | 3,14  | 200/7     | 23                      | 0,3      | 0,1     | 5,2         | 0,5                                          |
| Сок фруктовый                       | 11,92 | 200       | 41                      | 0,2      | 1       | 10,1        | 1                                            |
| <b>Хлеб</b>                         |       |           |                         |          |         |             |                                              |
| Хлеб полезный с микронутриентами    | 2,64  | 25        | 53                      | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 1                                            |
| Батон витаминный с микронутриентами | 4,56  | 25        | 70                      | 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.