

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 29.01.26

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>                     |               |                         |             |             |              |                                               |
| Бутерброд горячий с сыром                    | 45            | 173                     | 7,2         | 11          | 11,5         | 1,1                                           |
| Каша молочная пшённая с маслом               | 150/5         | 164                     | 4,9         | 6,6         | 21,5         | 2,2                                           |
| Кисломолочный продукт "Б и о л а к т" 1/100  | 1 шт          | 75                      | 2,8         | 3,2         | 8            | 0,8                                           |
| Какао с молоком                              | 200           | 124                     | 3,6         | 3           | 20,8         | 2,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами          | 23            | 64                      | 1,8         | 0,5         | 13,2         | 1,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                     | <b>96,63</b>  | <b>600</b>              | <b>20,3</b> | <b>24,3</b> | <b>75</b>    | <b>7,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                        |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп Минестроне                               | 200           | 90                      | 2,4         | 4,2         | 10,8         | 1,1                                           |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 100           | 140                     | 13,6        | 8           | 3,3          | 0,3                                           |
| Рожки отварные                               | 150           | 178                     | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,7                                           |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный    | 200           | 112                     | 0           | 0           | 28           | 2,8                                           |
| Я б л о к о                                  | 1 шт          | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 1,4                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами             | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами          | 54            | 151                     | 4,3         | 1,1         | 30,9         | 3,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                     | <b>115,96</b> | <b>786</b>              | <b>28</b>   | <b>19</b>   | <b>125,4</b> | <b>12,5</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 29.01.26

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>          |               |                    |             |             |              |                                      |
| Бутерброд горячий с сыром                              | 45            | 173                | 7,2         | 11          | 11,5         | 1,1                                  |
| Каша молочная пшённая с маслом                         | 150/5         | 164                | 4,9         | 6,6         | 21,5         | 2,2                                  |
| Кисломолочный продукт "Б и о л а к т" 1/100            | 1 шт          | 75                 | 2,8         | 3,2         | 8            | 0,8                                  |
| Какао с молоком                                        | 200           | 124                | 3,6         | 3           | 20,8         | 2,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 23            | 64                 | 1,8         | 0,5         | 13,2         | 1,3                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>96,63</b>  | <b>600</b>         | <b>20,3</b> | <b>24,3</b> | <b>75</b>    | <b>7,5</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>             |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп Минестроне                                         | 200           | 90                 | 2,4         | 4,2         | 10,8         | 1,1                                  |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе           | 100           | 140                | 13,6        | 8           | 3,3          | 0,3                                  |
| Рожки отварные                                         | 150           | 178                | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,7                                  |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный              | 200           | 112                | 0           | 0           | 28           | 2,8                                  |
| Я б л о к о                                            | 1 шт          | 62                 | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 1,4                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                       | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 54            | 151                | 4,3         | 1,1         | 30,9         | 3,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>115,96</b> | <b>786</b>         | <b>28</b>   | <b>19</b>   | <b>125,4</b> | <b>12,5</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b>         |               |                    |             |             |              |                                      |
| Изделие сдобное "Ярмарочное" с варёной сгущёнкой 1/100 | 1 шт          | 276                | 7,3         | 5,2         | 50,1         | 5                                    |
| Чай с сахаром                                          | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>44,70</b>  | <b>297</b>         | <b>7,5</b>  | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b>  | <b>5,5</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 29.01.26

Согласовано  
Директор школы № 202270895



| Наименование блюда                                     | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )</b>         |               |                    |             |             |              |                                      |
| Тефтели мясные в соусе томатном                        | 100/50        | 264                | 13,8        | 16,6        | 15           | 1,5                                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                             | 180           | 296                | 10,2        | 8,8         | 44,1         | 4,4                                  |
| Какао с молоком                                        | 200           | 124                | 3,6         | 3           | 20,8         | 2,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 56            | 156                | 4,4         | 1,1         | 32           | 3,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>96,63</b>  | <b>840</b>         | <b>32</b>   | <b>29,5</b> | <b>111,9</b> | <b>11,2</b>                          |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>            |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп Минестроне                                         | 250           | 113                | 3           | 5,2         | 13,5         | 1,4                                  |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе           | 100           | 140                | 13,6        | 8           | 3,3          | 0,3                                  |
| Рожки отварные                                         | 180           | 212                | 6,5         | 5,7         | 33,5         | 3,3                                  |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный              | 200           | 112                | 0           | 0           | 28           | 2,8                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                       | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 43            | 120                | 3,4         | 0,9         | 24,6         | 2,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>115,96</b> | <b>750</b>         | <b>28,3</b> | <b>20,1</b> | <b>113,7</b> | <b>11,4</b>                          |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b>        |               |                    |             |             |              |                                      |
| Изделие сдобное "Ярмарочное" с варёной сгущёнкой 1/100 | 1 шт          | 276                | 7,3         | 5,2         | 50,1         | 5                                    |
| Чай с сахаром                                          | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>44,70</b>  | <b>297</b>         | <b>7,5</b>  | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b>  | <b>5,5</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 29 ЯНВАРЯ 2022

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                           | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц |
|----------------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                        |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Бутерброд горячий с сыром                    | 34,61 | 45        | 173                | 7,2      | 11      | 11,5        | 1,1                                 |
| <b>Первые блюда</b>                          |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Суп Минестроне                               | 26,86 | 250       | 113                | 3        | 5,2     | 13,5        | 1,4                                 |
| <b>Вторые блюда</b>                          |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Каша молочная пшённая с маслом               | 16,22 | 150/5     | 164                | 4,9      | 6,6     | 21,5        | 2,2                                 |
| Тефтели мясные в соусе томатном              | 59,64 | 100/50    | 264                | 13,8     | 16,6    | 15          | 1,5                                 |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 57,17 | 100       | 140                | 13,6     | 8       | 3,3         | 0,3                                 |
| <b>Гарниры</b>                               |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Рожки отварные                               | 11,8  | 180       | 212                | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 3,4                                 |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 13,2  | 180       | 296                | 10,2     | 8,8     | 44,1        | 4,4                                 |
| <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                                   |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный    | 9,79  | 200       | 112                | 0,0      | 0       | 28          | 2,8                                 |
| Какао с молоком                              | 13,73 | 200       | 124                | 3,6      | 3       | 20,8        | 2,1                                 |
| Сок фруктовый                                | 11,92 | 200       | 41                 | 0,2      | 0,1     | 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        | 0,5     | 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.