

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 08.04.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал. | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 437,0 | 25,7 | 20,1 | 38,2 | 3,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Я б л о к о | 1шт | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 38 | 91,0 | 2,7 | 1,0 | 19,0 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 620,0 | 29,1 | 21,6 | 78,3 | 7,8 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 250 | 96,0 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| Котлета рыбная | 100 | 246,0 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 180 | 220,0 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| Компот из ягод | 200 | 49,0 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 1,2 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 35 | 84,0 | 2,5 | 0,9 | 17,5 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 748,0 | 26,5 | 24,3 | 104,1 | 10,4 |

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 08.04.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 437,0 | 25,7 | 20,1 | 38,2 | 3,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Б л о к о | 1 шт | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 38 | 91,0 | 2,7 | 1,0 | 19,0 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 620,0 | 29,1 | 21,6 | 78,3 | 7,8 |
| Обед 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 250 | 96,0 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| Котлета рыбная | 100 | 246,0 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 180 | 220,0 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| Компот из ягод | 200 | 49,0 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 1,2 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 35 | 84,0 | 2,5 | 0,9 | 17,5 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 748,0 | 26,5 | 24,3 | 104,1 | 10,4 |
| Полдник 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Напиток из облепихи | 200 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 1,5 |
| Пирожок печёный сдобный с курагой | 100 | 232,0 | 6,1 | 5,2 | 40,2 | 4,0 |
| Б л о к о | 1 шт | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 341,0 | 6,5 | 5,6 | 66,0 | 6,6 |

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 08.04.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки | Жиры | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|
| Завтрак 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Жаркое с куриным филе | 200 | 207,0 | 10,5 | 9,9 | 18,8 | 1,9 |
| Огурец свежий (доп.гарнир) | 35 | 5,0 | 0,2 | 2,0 | 0,9 | 0,09 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 40 | 96,0 | 2,8 | 1,0 | 20,0 | 2,0 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 417,0 | 13,9 | 18,3 | 50,1 | 5,0 |
| Обед 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 250 | 96,0 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| Котлета рыбная | 100 | 246,0 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 180 | 220,0 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| Компот из ягод | 200 | 49,0 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 1,2 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 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 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 712,0 | 25,4 | 23,9 | 96,6 | 9,7 |
| Полдник 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Напиток из облепихи | 200 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 1,5 |
| Пирожок печёный сдобный с курагой | 100 | 232,0 | 6,1 | 5,2 | 40,2 | 4,0 |
| Я б л о к о | 1шт | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 341,0 | 6,5 | 5,6 | 66,0 | 6,6 |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева 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 08 АПРЕЛЯ 25 г



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| Холодные блюда | | | | | | | |
| Масло сливочное | 11,61 | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Огурцы свежие с маслом растительным | 23,17 | 100 | 104,0 | 0,8 | 10,09 | 2,5 | 0,2 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 26,47 | 250 | 96,0 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 78,13 | 150/30 | 437,0 | 25,7 | 20,1 | 38,2 | 3,8 |
| Котлета рыбная | 55,31 | 100 | 246,0 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Жаркое с куриным филе | 61,70 | 200 | 207,0 | 10,5 | 9,9 | 18,8 | 1,9 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Рис отварной | 22,27 | 180 | 220,0 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 8,02 | 35 | 5,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,09 |
| Напитки | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 1,46 | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 1,0 |
| Чай без сахара | 0,42 | 200 | 2,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,01 |
| Чай с лимоном | 3,23 | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Компот из ягод | 11,17 | 200 | 49,0 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 1,2 |
| Постные блюда | | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью,зеленью | 16,67 | 250 | 119,0 | 2,7 | 2,8 | 16,2 | 1,6 |
| Котлета картофельная | 19,20 | 100 | 160,0 | 2,9 | 7,4 | 14,3 | 1,4 |
| Рис отварной | 11,16 | 150 | 226,0 | 3,6 | 7,5 | 28,4 | 2,8 |
| Рис отварной с овощами,кукурузой и зеленым горошком | 22,53 | 150 | 239,0 | 4,5 | 9,2 | 26,7 | 2,6 |
| Хлеб | | | | | | | |
| 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
Мальшева 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.