

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.12.22

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                                             | Выход (г)    | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс(льготный+платный)</b>                     |              |                            |             |             |                |                                               |
| Масло сливочное порционно                                      | 15           | 99,0                       | 0,15        | 10,9        | 0,15           | 0,01                                          |
| Сосиска отварная                                               | 1шт          | 129,0                      | 6,0         | 11,0        | 1,5            | 0,1                                           |
| Пюре картофельное                                              | 180          | 130,0                      | 3,8         | 6,3         | 14,5           | 1,2                                           |
| Йогурт "Р а с т и ш к а" 1/110                                 | 1шт          | 96,0                       | 4,2         | 3,3         | 12,3           | 1,0                                           |
| Какао с молоком                                                | 200          | 128,0                      | 3,9         | 3,1         | 21,1           | 1,8                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 41           | 114,8                      | 3,3         | 0,8         | 23,4           | 1,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>80,00</b> | <b>696,8</b>               | <b>21,3</b> | <b>35,4</b> | <b>73,0</b>    | <b>6,0</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс( льготный+платный)</b>                       |              |                            |             |             |                |                                               |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/260       | 125,0                      | 4,7         | 7,6         | 9,7            | 0,8                                           |
| Плов из говядины                                               | 200          | 309,0                      | 12,7        | 12,8        | 36,0           | 3,0                                           |
| Чай с лимоном                                                  | 200/10       | 43,0                       | 0,3         | 0,1         | 10,4           | 0,9                                           |
| Я б л о к о                                                    | 1шт          | 58,0                       | 0,5         | 0,5         | 12,7           | 1,1                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 26           | 54,6                       | 1,8         | 0,3         | 11,2           | 0,9                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 30           | 84,0                       | 2,4         | 0,6         | 17,1           | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>96,00</b> | <b>673,6</b>               | <b>22,4</b> | <b>21,9</b> | <b>97,1</b>    | <b>8,1</b>                                    |
| <b>Полдник</b>                                                 |              |                            |             |             |                |                                               |
| Молоко витаминизированное 0,2                                  | 1шт          | 120,0                      | 6,0         | 6,4         | 9,4            | 0,8                                           |
| Плюшка с сахаром                                               | 75           | 233,0                      | 5,0         | 7,5         | 36,4           | 3,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>37,00</b> | <b>353,0</b>               | <b>11,0</b> | <b>13,9</b> | <b>45,8</b>    | <b>3,8</b>                                    |

Инженер-техн

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по  
производству  
Корнева

\* - 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 12.12.22



| Наименование блюда                                             | Выход (г)    | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                                       |              |                            |             |             |                |                                               |
| Масло сливочное порционно                                      | 15           | 99,0                       | 0,15        | 10,9        | 0,15           | 0,01                                          |
| Сосиска отварная                                               | 1шт          | 129,0                      | 6,0         | 11,0        | 1,5            | 0,1                                           |
| Пюре картофельное                                              | 180          | 130,0                      | 3,8         | 6,3         | 14,5           | 1,2                                           |
| Йогурт "Р а с т и ш к а" 1/110                                 | 1шт          | 96,0                       | 4,2         | 3,3         | 12,3           | 1,0                                           |
| Какао с молоком                                                | 200          | 128,0                      | 3,9         | 3,1         | 21,1           | 1,8                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 41           | 114,8                      | 3,3         | 0,8         | 23,4           | 1,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>96,00</b> | <b>696,8</b>               | <b>21,3</b> | <b>35,4</b> | <b>73,0</b>    | <b>6,0</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                          |              |                            |             |             |                |                                               |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/260       | 125,0                      | 4,7         | 7,6         | 9,7            | 0,8                                           |
| Плов из говядины                                               | 200          | 309,0                      | 12,7        | 12,8        | 36,0           | 3,0                                           |
| Чай с лимоном                                                  | 200/10       | 43,0                       | 0,3         | 0,1         | 10,4           | 0,9                                           |
| Я б л о к о                                                    | 1шт          | 58,0                       | 0,5         | 0,5         | 12,7           | 1,1                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 26           | 54,6                       | 1,8         | 0,3         | 11,2           | 0,9                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 30           | 84,0                       | 2,4         | 0,6         | 17,1           | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>96,00</b> | <b>673,6</b>               | <b>22,4</b> | <b>21,9</b> | <b>97,1</b>    | <b>8,1</b>                                    |
| <b>Полдник</b>                                                 |              |                            |             |             |                |                                               |
| Молоко витаминизированное 0,2                                  | 1шт          | 120,0                      | 6,0         | 6,4         | 9,4            | 0,8                                           |
| Плюшка с сахаром                                               | 75           | 233,0                      | 5,0         | 7,5         | 36,4           | 3,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>37,00</b> | <b>353,0</b>               | <b>11,0</b> | <b>13,9</b> | <b>45,8</b>    | <b>3,8</b>                                    |

Инженер-техн

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по  
производству  
Корнева

\* - 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 12.12.22



| Наименование блюда                                             | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|----------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный+платный)</b>                   |              |                    |             |             |             |                                      |
| Масло сливочное порционно                                      | 10           | 66,0               | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0                                    |
| Сыр порционно                                                  | 20           | 71,0               | 4,6         | 5,8         | 0           | 0                                    |
| Сосиска отварная                                               | 1шт          | 129,0              | 6,0         | 11,0        | 1,5         | 0,1                                  |
| Пюре картофельное                                              | 180          | 130,0              | 3,8         | 6,3         | 14,5        | 1,2                                  |
| Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)  | 60           | 59,0               | 0,9         | 3,0         | 6,8         | 0,6                                  |
| Чай с сахаром                                                  | 200          | 41,0               | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 0,8                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 25           | 70,0               | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>80,00</b> | <b>566,0</b>       | <b>17,6</b> | <b>34,0</b> | <b>47,3</b> | <b>3,9</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный+платный)</b>                      |              |                    |             |             |             |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/260       | 125,0              | 4,7         | 7,6         | 9,7         | 0,8                                  |
| Плов из говядины                                               | 200          | 309,0              | 12,7        | 12,8        | 36,0        | 3,0                                  |
| Компот из яблок                                                | 200          | 58,0               | 0,2         | 0,2         | 13,9        | 1,2                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 25           | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 25           | 70,0               | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>96,00</b> | <b>615,0</b>       | <b>21,4</b> | <b>21,4</b> | <b>84,7</b> | <b>7,1</b>                           |

Инженер-технолог

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

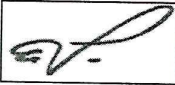
Директор по  
производству  
Корнева

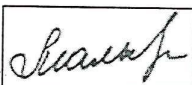
\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

Меню буфетной продукции на 12 Декабря 22 г



| Наименование блюда                                             | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------------------------------------|-------|-----------|----------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------------------------------|
| Масло сливочное порционно                                      | 6,90  | 10        | 66,0                       | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0                                             |
| Масло шоколадное                                               | 9,41  | 10        | 65,0                       | 0,1      | 6,2     | 2,2         | 0,2                                           |
| Сыр порционно                                                  | 14,63 | 20        | 71,0                       | 4,6      | 5,8     | 0           | 0                                             |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром                | 18,42 | 100       | 98,0                       | 1,6      | 5,1     | 11,3        | 0,9                                           |
| Икра кабачковая                                                | 19,88 | 100       | 78,0                       | 1,2      | 4,8     | 7,8         | 0,6                                           |
| <b>Первые блюда</b>                                            |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 25,50 | 10/260    | 125,0                      | 4,7      | 7,6     | 9,7         | 0,8                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                                            |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Рыба тушеная в томате с овощами                                | 45,27 | 100       | 92,0                       | 9,3      | 4,8     | 3,0         | 0,3                                           |
| Сосиска отварная                                               | 22,35 | 1 шт      | 129,0                      | 6,0      | 11,0    | 1,5         | 0,1                                           |
| Плов из говядины                                               | 61,97 | 200       | 309,0                      | 12,7     | 12,8    | 36,0        | 3,0                                           |
| Котлеты из индейки                                             | 46,12 | 90        | 140,0                      | 12,5     | 8,3     | 3,9         | 3,0                                           |
| <b>Вторые блюда постные</b>                                    |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Котлеты картофельные                                           | 12,14 | 100       | 160,0                      | 2,9      | 7,4     | 14,3        | 1,2                                           |
| <b>Гарниры</b>                                                 |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Вермишель отварная                                             | 8,43  | 150       | 178,0                      | 5,4      | 4,9     | 27,9        | 2,3                                           |
| Вермишель отварная с сыром                                     | 21,65 | 150       | 239,0                      | 8,2      | 12,0    | 24,6        | 2,1                                           |
| Картофель отварной                                             | 17,64 | 150       | 117,0                      | 2,9      | 4,9     | 15,5        | 1,3                                           |
| Пюре картофельное                                              | 17,75 | 150       | 108,0                      | 3,1      | 5,2     | 12,1        | 1,0                                           |
| <b>Напитки</b>                                                 |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Чай с сахаром                                                  | 1,30  | 200       | 41,0                       | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 0,8                                           |
| Чай без сахара                                                 | 0,44  | 200       | 2,0                        | 0,2      | 0,1     | 0,1         | 0                                             |
| Какао с молоком                                                | 13,97 | 200       | 128,0                      | 3,9      | 3,1     | 21,1        | 1,7                                           |
| Компот из яблок                                                | 6,09  | 200       | 58,0                       | 0,2      | 0,2     | 13,9        | 1,2                                           |
| Чай с лимоном                                                  | 2,98  | 200/7     | 43,0                       | 0,3      | 0,1     | 10,3        | 0,9                                           |
| <b>Хлеб</b>                                                    |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 1,58  | 25        | 52,5                       | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 0,9                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 2,80  | 25        | 70,0                       | 2,0      | 0,5     | 14,3        | 1,2                                           |

Столярова Е.А. 

Калькулятор  
Малышева Г.А. 

Директор по  
производству 

\* -+R[-34]C:RC[12] 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.