

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 20.03.23

Согласовано  
И.И. Директор школы № 705

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	10	35,0	2,3	2,9	0	0
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Омлет натуральный	150	199,0	13,9	14,4	3,4	0,3
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	20	8,0	0,6	0,04	1,3	0,1
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
М а н д а р и н	1 шт	42,0	1,0	0,2	9,0	0,8
Батон витаминный с микронутриентами	38	106,4	3,0	0,8	21,7	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>566,4</b>	<b>23,2</b>	<b>27,0</b>	<b>57,5</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед 1-4 класс (льготный+платный)</b>						
Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	173,0	6,1	6,3	22,8	1,9
Гуляш из говядины	100	150,0	10,7	10,5	3,2	0,3
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	35	98,0	2,8	0,7	19,95	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>693,0</b>	<b>27,0</b>	<b>22,8</b>	<b>94,8</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко витаминизированное 0,2	1 шт	120,0	6,0	6,4	9,4	0,8
Булочка ванильная	70	195,0	5,3	3,15	31,6	2,6
<b>Стоимость рациона</b>	<b>39,41</b>	<b>315,0</b>	<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>41,0</b>	<b>3,4</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 20.03.23

Согласовано

Директор школы № 105

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Сыр порционнo	25	88,0	5,7	7,3	0	0
Масло сливочное	15	99,0	0,1	10,9	0,2	0,01
Омлет натуральный	150	199,0	13,9	14,4	3,4	0,3
Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	60	25,0	1,9	0,1	3,9	0,3
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
М а н д а р и н	1шт	42,0	1,0	0,2	9,0	0,8
Батон витаминный с микронутриентами	37	104,0	2,9	0,7	21,1	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>667,0</b>	<b>27,8</b>	<b>35,0</b>	<b>59,6</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	173,0	6,1	6,3	22,8	1,9
Гуляш из говядины	100	150,0	10,7	10,5	3,2	0,3
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	81,0	2,6	1,3	15,0	1,2
Компот из ягод	200	49,0	0,2	0,1	12,0	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,3
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>760,0</b>	<b>29,0</b>	<b>23,9</b>	<b>107,1</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	120,0	6,0	6,4	9,4	0,8
Булочка ванильная	70	195,0	5,3	3,15	31,6	2,6
<b>Стоимость рациона</b>	<b>39,41</b>	<b>315,0</b>	<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>41,0</b>	<b>3,4</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 20.03.23

Согласовано

№ 0. Директор школы № 105

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Сыр порционно	30	109,0	6,9	8,5	0	0
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,01
Омлет натуральный	200	266,0	18,6	19,2	4,6	0,4
Горошек зеленый консервированный ( доп.гарнир)	25	10,0	0,8	0,05	1,6	0,1
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Батон витаминный с микронутриентами	26	73,0	2,1	0,5	14,8	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>634,0</b>	<b>30,8</b>	<b>37,0</b>	<b>43,1</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	173,0	6,1	6,3	22,8	1,9
Гуляш из говядины	100	150,0	10,7	10,5	3,2	0,3
Вермишель отварная	180	212,0	6,5	5,7	33,5	2,8
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
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>102,24</b>	<b>699,0</b>	<b>27,3</b>	<b>23,4</b>	<b>94,7</b>	<b>7,9</b>

Инженер-техно

Калькулятор

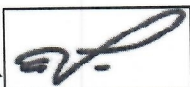
Малышева Г.А.

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.

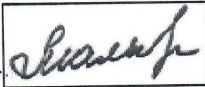
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Масло сливочное порционно	6,90	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Сыр порционно	14,63	20	71,0	4,6	5,8	0	0
Икра кабачковая	17,95	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	17,59	100	98,0	1,6	5,1	11,3	0,9
<b>Первые блюда</b>							
Суп сырный с гречками, зеленью	22,87	250/15	173,0	6,1	6,3	22,8	1,9
<b>Вторые блюда</b>							
Омлет натуральный	26,77	150	199,0	13,9	14,4	3,4	1,3
Гуляш из говядины	64,45	100	150,0	10,7	10,5	3,2	0,3
Котлеты из индейки	43,88	90	140,0	12,5	8,3	3,9	0,3
<b>Гарниры</b>							
Вермишель отварная	8,20	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Вермишель с сыром	21,44	150	239,0	8,2	11,9	24,6	2,1
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	12,00	30	20,0	0,3	1,2	1,95	0,2
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	9,84	30	98,0	3,1	1,5	18,0	1,5
<b>Постные блюда</b>							
Суп картофельный с зеленью	11,95	250	108,0	2	5,1	14,0	1,2
Котлета из овощей	12,08	100	175,0	3,1	10,2	15,1	1,3
Рис отварной с овощами, зеленым горошком, кукурузой	18,26	150	239,0	4,5	9,2	26,7	2,2
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,26	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Кофейный напиток витаминизированный	7,67	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Компот из ягод	7,14	200	49,0	0,2	0,1	12,0	1,0
<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.

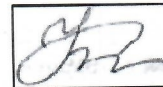


Калькулятор

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.