

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 13.03.24

Согласовано
Директор школы № 105



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс(льготный+платный) | | | | | | |
| Масло шоколадное | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| Жаркое с индейкой | 200 | 224,0 | 14,4 | 10,9 | 17,0 | 1,4 |
| 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 | 28 | 78,4 | 2,2 | 0,6 | 16,0 | 1,3 |
| Стоимость рациона | 85,20 | 500,4 | 17,9 | 23,9 | 53,2 | 4,4 |
| Обед 1-4 класс (льготный+платный) | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 78,0 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 0,5 |
| Биточки " Школьные " | 100 | 257,0 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,8 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 246,0 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Икра кабачковая (доп.гарнир) | 30 | 23,0 | 0,4 | 1,4 | 2,3 | 0,2 |
| Сок фруктовый | 200 | 90,0 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 1,9 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 39 | 109,2 | 3,1 | 0,8 | 22,3 | 1,8 |
| Стоимость рациона | 102,24 | 856,2 | 34,3 | 30,8 | 110,6 | 9,2 |
| Полдник (льготный+платный) | | | | | | |
| Молоко витаминизированное 0,2 | 1штг | 120,0 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 0,8 |
| Пирожок печеный сдобный с рисом,яйцом | 75 | 284,0 | 13,6 | 14,5 | 24,7 | 2,0 |
| Стоимость рациона | 39,41 | 404,0 | 19,6 | 20,9 | 34,1 | 2,8 |

Инженер-техно

Столярова Е.А.

Калькулятор

Мальшева 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 13.03.24

Согласовано

Директор школы № 105



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Масло шоколадное | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| Жаркое с индейкой | 200 | 224,0 | 14,4 | 10,9 | 17,0 | 1,4 |
| 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 | 28 | 78,4 | 2,2 | 0,6 | 16,0 | 1,3 |
| Стоимость рациона | 85,20 | 500,4 | 17,9 | 23,9 | 53,2 | 4,4 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 78,0 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 0,5 |
| Биточки " Школьные " | 100 | 257,0 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,8 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 246,0 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Икра кабачковая (доп.гарнир) | 30 | 23,0 | 0,4 | 1,4 | 2,3 | 0,2 |
| Сок фруктовый | 200 | 90,0 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 1,9 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 39 | 109,2 | 3,1 | 0,8 | 22,3 | 1,8 |
| Стоимость рациона | 102,24 | 856,2 | 34,3 | 30,8 | 110,6 | 9,2 |
| Полдник | | | | | | |
| Молоко витаминизированное 0,2 | 1штг | 120,0 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 0,8 |
| Пирожок печеный сдобный с рисом, яйцом | 75 | 284,0 | 13,6 | 14,5 | 24,7 | 2,0 |
| Стоимость рациона | 39,41 | 404,0 | 19,6 | 20,9 | 34,1 | 2,8 |

Инженер-техно

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 13.03.24

Согласовано
Директор школы № 105



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 5-11 класс(льготный+платный) | | | | | | |
| Масло шоколадное | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| Жаркое с индейкой | 200 | 224,0 | 14,4 | 10,9 | 17,0 | 1,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 26 | 72,8 | 2,1 | 0,5 | 14,9 | 1,2 |
| Стоимость рациона | 85,20 | 435,8 | 16,9 | 20,8 | 45,3 | 3,7 |
| Обед 5-11 класс(льготный+платный) | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 78,0 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 0,6 |
| Биточки " Школьные " | 100 | 257,0 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,8 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 296,0 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 3,6 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,2 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 33 | 92,4 | 2,6 | 0,7 | 18,9 | 1,6 |
| Стоимость рациона | 102,24 | 834,4 | 35,3 | 31,0 | 103,9 | 8,7 |
| Полдник 5-11 класс (льготный+платный) | | | | | | |
| Плюшка Московская | 65 | 184,0 | 4,9 | 5,1 | 29,6 | 2,5 |
| Напиток овсяный 0,2 | 1шт | 100,0 | 2,0 | 1,0 | 22,0 | 1,8 |
| Стоимость рациона | 39,41 | 284,0 | 6,9 | 6,1 | 51,6 | 4,3 |

Инженер-техно

Столярова Е.А.

Калькулятор

Мальшева 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 УЧИТЕЛЯ на 13 МАРТА 24 г



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| Холодные блюда | | | | | | | |
| Масло шоколадное | 10,56 | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| Икра кабачковая | 16,47 | 100 | 78,0 | 1,2 | 4,8 | 7,8 | 0,6 |
| Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром | 17,87 | 100 | 100,0 | 1,6 | 5,2 | 12,0 | 1 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 26,02 | 10/250 | 78,0 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 0,6 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Жаркое с индейкой | 70,02 | 200 | 224,0 | 14,4 | 10,9 | 17,0 | 1,4 |
| Биточки " Школьные " | 52,77 | 100 | 257,0 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,8 |
| Б л и н ч и к и | 20,07 | 150 | 328,0 | 11,7 | 10,5 | 47,5 | 3,9 |
| Б л и н ч и к и с маслом | 28,97 | 150/10 | 385,0 | 11,8 | 16,9 | 47,6 | 3,9 |
| Б л и н ч и к и с вареньем | 29,55 | 150/30 | 399,0 | 11,8 | 10,4 | 65,9 | 5,5 |
| Б л и н ч и к и с яблочным фаршем | 20,25 | 135 | 318,0 | 7,6 | 13,5 | 40,6 | 3,4 |
| Б л и н ч и к и с молоком сгущенным | 30,63 | 150/30 | 413,0 | 13,7 | 12,7 | 61,8 | 5,2 |
| О л а д ь и с вареньем | 24,09 | 150/30 | 452,0 | 11,5 | 11,9 | 76,3 | 6,4 |
| О л а д ь и с маслом | 23,51 | 150/10 | 438,0 | 11,4 | 18,4 | 57,9 | 4,8 |
| О л а д ь и с молоком сгущенным | 25,17 | 150/30 | 466,0 | 13,4 | 14,2 | 72,1 | 6,0 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 10,71 | 150 | 246,0 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром | 10,76 | 60 | 59,0 | 0,9 | 3,0 | 6,8 | 0,6 |
| Икра кабачковая (доп.гарнир) | 4,95 | 30 | 23,0 | 0,4 | 1,4 | 2,3 | 0,2 |
| Напитки | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 1,44 | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Чай без сахара | 0,48 | 200 | 2,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| Сок фруктовый | 14,40 | 200/7 | 90,0 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 1,8 |
| Компот из яблок | 4,69 | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,2 |
| Хлеб | | | | | | | |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 1,77 | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 3,14 | 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.