

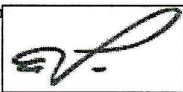
# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.03.24

Для документов  
Согласовано  
Директор школы № 105

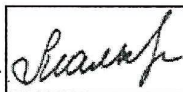
Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 1-4 класс (льготный+платный)</b>						
Бутерброд горячий с сыром	45	173,0	7,2	11,0	11,5	0,9
Каша молочная пшеничная с маслом	200/4	200,0	6,4	6,8	28,3	2,4
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100	1шт	75,0	2,8	3,2	8,0	0,7
Яблоко	1шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	21	59,0	1,7	0,4	12,0	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>675,0</b>	<b>20,9</b>	<b>23,3</b>	<b>94,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед 1-4 класс (льготный+платный)</b>						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
Соте из индейки с овощами	200	220,0	14,3	10,9	16,0	1,3
Вареники 1/30	1шт	158,0	1,1	9,4	17,3	1,4
Компот из груши	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,9	1,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>728,0</b>	<b>29,4</b>	<b>25,6</b>	<b>95,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник (льготный+платный)</b>						
Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	80	222,0	9,7	10,7	21,7	1,8
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>39,41</b>	<b>326,0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>	<b>46,3</b>	<b>3,9</b>

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.

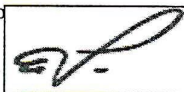
# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.03.24

Согласовано  
 Директор школы № 105

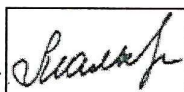
Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Бутерброд горячий с сыром	45	173,0	7,2	11,0	11,5	0,9
Каша молочная пшеничная с маслом	200/4	200,0	6,4	6,8	28,3	2,4
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100	1шт	75,0	2,8	3,2	8,0	0,7
Яблоко	1шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	21	59,0	1,7	0,4	12,0	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>675,0</b>	<b>20,9</b>	<b>23,3</b>	<b>94,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
Соте из индейки с овощами	200	220,0	14,3	10,9	16,0	1,3
Вареники 1/30	1шт	158,0	1,1	9,4	17,3	1,4
Компот из груши	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,9	1,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>728,0</b>	<b>29,4</b>	<b>25,6</b>	<b>95,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	80	222,0	9,7	10,7	21,7	1,8
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>39,41</b>	<b>326,0</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>	<b>46,3</b>	<b>3,9</b>

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 21.03.24

Для документа  
Согласовано  
10252021024  
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>						
Гуляш из говядины	100	134,0	6,4	9,5	2,6	0,2
Рис отварной	180	220,0	4,4	7,5	33,7	2,8
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>534,0</b>	<b>15,1</b>	<b>18,9</b>	<b>72,6</b>	<b>6,0</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
Соте из индейки с овощами	200	220,0	14,3	10,9	16,0	1,3
Компот из груши	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	28	59,4	2,0	0,3	12,1	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,9	1,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>576,4</b>	<b>28,5</b>	<b>16,2</b>	<b>79,5</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Маковый рулетик посыпной	80	241,0	7,0	8,7	33,9	2,8
Яблоко	1штг	58,0	0,5	0,5	12,7	1,1
Сок фруктовый	200	90,0	0,0	0,0	22,4	1,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>39,41</b>	<b>389,0</b>	<b>7,5</b>	<b>9,2</b>	<b>69,0</b>	<b>5,8</b>

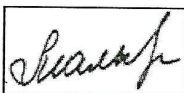
Инженер-техно

Столярова Е.А.



Калькулятор

Мальшева Г.А.



Директор по  
производству  
Корнева



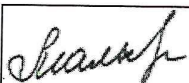
\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

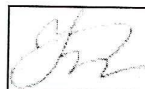
МЕНЮ УЧИТЕЛЯ на 21 МАРТА 24г



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	26,67	45	173,0	7,2	11	11,5	0,9
Икра кабачковая	16,47	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
<b>Первые блюда</b>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,28	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
<b>Вторые блюда</b>							
Каша молочная пшеничная с маслом	16,87	200/5	207,0	6,4	7,6	28,3	2,3
Соте из индейки с овощами	61,65	200	220,0	14,3	10,9	16,0	1,3
Гуляш из говядины	58,83	100	134,0	6,4	9,5	2,6	0,2
<b>Гарниры</b>							
Рис отварной	13,62	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,3
<b>Постные блюда</b>							
Суп картофельный с горохом, зеленью	10,32	250	146,0	5,3	5,3	19,5	1,6
Котлета свекольная	10,67	100	172,0	3,7	7,8	18,8	1,5
Рис отварной с маслом растительным	7,86	150	226,0	3,6	7,5	28,4	2,3
<b>Напитки</b>							
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
Компот из груши	8,35	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Кофейный напиток витаминизированный	8,16	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
<b>Хлеб</b>							
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.