

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 15.01.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки,	Жиры	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр порционно	10	35,0	2,3	2,9	0,0	0,0
Омлет натуральный	200	269,0	18,5	19,6	4,6	0,5
Горошек зеленый консервированный ( доп.гарнир)	40	15,0	1,2	0,1	2,6	0,2
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	35	98,0	2,8	0,7	20,0	2,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>525,0</b>	<b>25,2</b>	<b>29,6</b>	<b>39,7</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	100,0	9,5	0,8	13,7	1,4
Жаркое по-домашнему	200	224,0	9,0	11,7	20,5	2,1
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>551,0</b>	<b>23,0</b>	<b>13,6</b>	<b>83,9</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>						
Пирожок печеный сдобный с картофелем..луком	85	197,2	4,8	6,1	23,7	2,4
Кисломолочный напиток " С не ж о к "	200	156,0	5,6	5,0	22,0	2,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>42,25</b>	<b>353,2</b>	<b>10,4</b>	<b>11,1</b>	<b>45,7</b>	<b>4,6</b>

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 15.01.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр порционнo	10	35,0	2,3	2,9	0,0	0,0
Омлет натуральный	150	201,0	13,8	14,7	3,4	0,3
Горошек зеленый консервированный ( доп.гарнир)	30	12,0	0,9	0,1	2,0	0,2
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
М а н д а р и н	1шт	43,0	1,0	0,2	9,2	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	26	73,0	2,1	0,5	14,8	1,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>472,0</b>	<b>20,5</b>	<b>24,7</b>	<b>41,9</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	100,0	9,5	0,8	13,7	1,3
Жаркое по-домашнему	200	224,0	9,0	11,7	20,5	2,0
Огурцы консервированные ( доп.гарнир)	20	3,0	0,2	0,02	0,6	0,06
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	45	126,0	3,6	0,9	25,7	2,6
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>610,0</b>	<b>24,8</b>	<b>14,0</b>	<b>95,9</b>	<b>9,5</b>

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 15.01.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*	
<b>Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный )</b>							
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2	
Сыр порционню	10	35,0	2,3	2,9	0,0	0,0	
Омлет натуральный	150	201,0	13,8	14,7	3,4	0,3	
Горошек зеленый консервированный ( доп.гарнир)	30	12,0	0,9	0,1	2,0	0,2	
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0	
М а н д а р и н	1шт	43,0	1,0	0,2	9,2	0,9	
Батон витаминный с микронутриентами	26	73,0	2,1	0,5	14,8	1,5	
<b>Стоимость рациона</b>		<b>91,33</b>	<b>472,0</b>	<b>20,5</b>	<b>24,7</b>	<b>41,9</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>							
Бульон с куриным филе, гренокми, зеленью	25/15/250	100,0	9,5	0,8	13,7	1,3	
Жаркое по-домашнему	200	224,0	9,0	11,7	20,5	2,0	
Огурцы консервированные ( доп.гарнир)	20	3,0	0,2	0,02	0,6	0,06	
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5	
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1	
Батон витаминный с микронутриентами	45	126,0	3,6	0,9	25,7	2,6	
<b>Стоимость рациона</b>		<b>109,60</b>	<b>610,0</b>	<b>24,8</b>	<b>14,0</b>	<b>95,9</b>	<b>9,5</b>
<b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b>							
Пирожок печеный сдобный с картофелем, луком	85	197,2	4,8	6,1	23,7	2,4	
Кисломолочный напиток " С н е ж о к "	200	156,0	5,6	5,0	22,0	2,2	
<b>Стоимость рациона</b>		<b>42,25</b>	<b>353,2</b>	<b>10,4</b>	<b>11,1</b>	<b>45,7</b>	<b>4,6</b>

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева Г.А.

Меню учителя на 15 ЯНВАРЯ 25г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Масло шоколадное	11,63	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр порционнно	11,70	10	35,0	2,3	2,9	0,0	0,0
<b>Первые блюда</b>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	27,53	25/15/250	100,0	9,5	0,8	13,7	1,3
<b>Вторые блюда</b>							
Омлет натуральный	34,73	150	201,0	13,8	14,7	3,4	0,3
Жаркое по-домашнему	74,14	200	224,0	9,0	11,7	20,5	2,0
<b>Гарниры</b>							
Горошек зеленый консервированный ( доп.гарнир)	9,98	30	12,0	0,9	0,1	2,0	0,2
Огурцы консервированные ( доп.гарнир)	3,77	20	3,0	0,2	0,02	0,6	0,06
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,71	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,67	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Чай с лимоном	3,48	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Напиток из шиповника	8,72	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

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.