

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.01.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/35 | 455,0 | 26,1 | 20,6 | 41,4 | 4,1 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Я б л о к о | 1шт | 45,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 1,0 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 35 | 84,0 | 2,5 | 0,9 | 17,5 | 1,8 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 627,0 | 29,3 | 22,0 | 79,0 | 7,9 |
| Обед 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 250 | 96,0 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| Котлета рыбная | 100 | 208,0 | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 1,6 |
| Пюре картофельное | 150 | 108,0 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 1,2 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,3 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 29 | 61,4 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 1,2 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 32 | 77,0 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 1,6 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 608,4 | 23,0 | 20,0 | 81,7 | 8,1 |
| Полдник 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Напиток из облепихи | 200 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 1,5 |
| Сочник с фруктовой начинкой 1/70 | 1шт | 289,0 | 3,5 | 10,9 | 43,3 | 4,3 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 349,0 | 3,5 | 10,9 | 58,3 | 5,8 |

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 21.01.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/35 | 455,0 | 26,1 | 20,6 | 41,4 | 4,1 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Я б л о к о | 1шт | 45,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 1,0 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 35 | 84,0 | 2,5 | 0,9 | 17,5 | 1,8 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 627,0 | 29,3 | 22,0 | 79,0 | 7,9 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 250 | 96,0 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| Котлета рыбная | 100 | 208,0 | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 1,6 |
| Пюре картофельное | 150 | 108,0 | 3,1 | 5,2 | 12,1 | 1,2 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,3 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 29 | 61,4 | 2,1 | 0,3 | 12,5 | 1,2 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 32 | 77,0 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 1,6 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 608,4 | 23,0 | 20,0 | 81,7 | 8,1 |

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 21.01.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 100 | 156,0 | 16,3 | 7,8 | 3,0 | 0,3 |
| Рис отварной | 200 | 247,0 | 4,9 | 8,4 | 37,9 | 3,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 43 | 103,2 | 3,0 | 1,1 | 21,5 | 2,2 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 549,2 | 24,5 | 17,4 | 72,7 | 7,3 |
| Обед 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 250 | 96,0 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| Котлета рыбная | 100 | 208,0 | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 1,6 |
| Пюре картофельное | 180 | 130,0 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,4 |
| Компот из яблок | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,3 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 48,0 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 1,0 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 593,0 | 22,5 | 20,8 | 76,4 | 7,6 |
| Полдник 5-11 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Напиток овсяный 0,2 | 1штг | 140,0 | 2,0 | 6,4 | 19,0 | 1,9 |
| Сдоба обыкновенная | 85 | 219,0 | 6,6 | 4,1 | 38,6 | 3,8 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 359,0 | 8,6 | 10,5 | 57,6 | 5,7 |

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.

Меню учителя на 21 ЯНВАРЯ 25 г



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|-------|------|----------|--------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 25,06 | 250 | 96,0 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 54,24 | 100 | 208,0 | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 1,6 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 79,70 | 150/35 | 455,0 | 26,1 | 20,6 | 41,4 | 4,1 |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 58,52 | 100 | 156,0 | 16,3 | 7,8 | 3,0 | 0,3 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 34,35 | 180 | 130,0 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,4 |
| Рис отварной | 19,25 | 180 | 220,0 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,3 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| 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 | 0,01 |
| Чай с лимоном | 3,48 | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Компот из яблок | 7,23 | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,3 |
| <i>Хлеб</i> | | | | | | | |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 2,29 | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 4,56 | 25 | 60,0 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 1,2 |

Инженер-технолог
Горячкина Н.Н.

Калькулято
р
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.