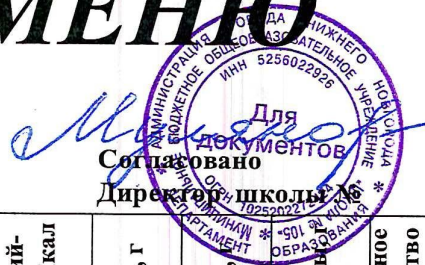


ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 29.01.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
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 зелёный 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
Стоимость рациона	91,33	525,0	25,2	29,6	39,7	3,9
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Бульон с куриным филе, гречками, 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
Стоимость рациона	109,60	551,0	23,0	13,6	83,9	8,4
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с картофелем, луком	80	159,0	4,5	5,8	22,3	2,2
Кисломолочный напиток "Снежок"	202	158,0	5,6	5,0	22,2	2,2
Стоимость рациона	42,25	317,0	10,1	10,8	44,5	4,4

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева 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 29.01.25

Для
Согласовано
Директор школы № 10252125
И.И. Малышева

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры	Углеводы	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
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	150	201,0	13,8	14,7	3,4	0,3
Горошек зелёный 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	42,0	1,0	0,2	9,0	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	28	78,4	2,2	0,5	16,0	1,6
Стоимость рациона	91,33	476,4	20,6	24,7	42,9	4,3
Обед 1-4 класс						
Бульон с куриным филе, гренками, 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
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Хлеб полезный с микронутриентами	38	80,5	2,7	0,5	16,4	1,6
Батон витаминный с микронутриентами	50	140,0	4,0	1,0	28,6	2,9
Стоимость рациона	109,60	648,5	25,9	14,3	103,8	10,4

Инженер-технолог

Горячина 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 29.01.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
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	150	201,0	13,8	14,7	3,4	0,3
Горошек зелёный 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	1штг	42,0	1,0	0,2	9,0	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	28	78,4	2,2	0,5	16,0	1,6
Стоимость рациона	91,33	476,4	20,6	24,7	42,9	4,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
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
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Хлеб полезный с микронутриентами	38	80,5	2,7	0,5	16,4	1,6
Батон витаминный с микронутриентами	50	140,0	4,0	1,0	28,6	2,9
Стоимость рациона	109,60	648,5	25,9	14,3	103,8	10,4
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с картофелем,луком	80	159,0	4,5	5,8	22,3	2,2
Кисломолочный напиток " С н е ж о к "	202	158,0	5,6	5,0	22,2	2,2
Стоимость рациона	42,25	317,0	10,1	10,8	44,5	4,4

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева 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 29 ЯНВАРЯ 25г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки * г	Жиры * г	Углеводы * г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло шоколадное	11,63	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр порционно	11,70	10	35,0	2,3	2,9	0,0	0,0
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	28,65	25/15/250	100,0	9,5	0,8	13,7	1,3
Вторые блюда							
Омлет натуральный	34,97	150	201,0	13,8	14,7	3,4	0,3
Жаркое по-домашнему	74,85	200	224,0	9,0	11,7	20,5	2,0
Гарниры							
Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	9,98	30	12,0	0,9	0,1	2,0	0,2
Напитки							
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
Хлеб							
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.