

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 31.01.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Бифштекс домашний	90	217,0	8,1	13,4	15,9	1,6
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,8
Пюре яблочное 1/125	1шт	55,0	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,5
Стоимость рациона	91,33	567,0	15,9	18,9	83,1	8,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью	260	82,0	3,1	4,2	7,8	0,8
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	20	8,0	0,6	0,04	1,3	0,1
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,5
Стоимость рациона	109,60	786,0	36,4	28,0	89,4	8,9
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	120,0	6,0	6,4	9,4	0,9
Сдоба обыкновенная	50	165,0	4,1	3,3	29,9	3,0
Стоимость рациона	42,25	285,0	10,1	9,7	39,3	3,9

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 31.01.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Биточки "Школьные "	100	257,0	16,5	17,1	9,3	0,9
Вермишель отварная	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,4
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	51	143,0	4,1	1,0	29,2	2,9
Стоимость рациона	91,33	653,0	27,3	23,9	82,1	8,2
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей гушёной, зеленью	260	82,0	3,1	4,2	7,8	0,8
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
Рис отварной	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,4
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	109,60	807,0	36,3	29,2	92,2	9,2
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Пирожок печёный сдобный с мясом, рисом	70	194,0	8,5	9,3	18,9	1,9
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Стоимость рациона	42,25	298,0	9,2	9,6	43,5	4,4

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.

Меню учителя на 31 ЯНВАРЯ 25 г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью	19,58	260	82,0	3,1	4,2	7,8	0,8
Вторые блюда							
Биточки " Школьные "	68,04	100	257,0	16,5	17,1	9,3	0,9
Филе куриное панированное	65,84	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
Бифштекс домашний	61,76	90	217,0	8,1	13,4	15,9	1,6
Гарниры							
Вермишель отварная	13,44	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	19,25	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,4
Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	6,65	20	8,0	0,6	0,04	1,3	0,01
Напитки							
Чай с сахаром	1,71	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,67	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Компот из кураги	9,00	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
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

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.