

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 13.03.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс(льготный/платный) | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Сыр порционнно | 20 | 71,0 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная пшённая с маслом | 200/5 | 207,0 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 2,8 |
| Кисломолочный продукт " Би о л а к т " 1/100 | 1штг | 75,0 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 0,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 30 | 72,0 | 2,1 | 0,8 | 15,0 | 1,5 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 534,0 | 16,3 | 24,8 | 61,7 | 6,1 |
| Обед 1-4 класс (льготный/платный) | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью | 265 | 139,0 | 4,6 | 5,7 | 17,2 | 1,7 |
| Гёфтели мясные в соусе томатном | 100/50 | 264,0 | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 1,5 |
| Рожки отварные | 150 | 178,0 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 2,8 |
| Напиток из шиповника | 200 | 104,0 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 2,5 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 64,0 | 2,2 | 0,4 | 12,9 | 1,3 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 39 | 93,0 | 2,7 | 0,9 | 19,6 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 842,0 | 29,4 | 28,8 | 117,2 | 11,7 |
| Полдник 1-4 класс (льготный/платный) | | | | | | |
| Компот из груш | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,1 | 14,0 | 1,4 |
| Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком | 100 | 199,0 | 5,6 | 7,2 | 27,9 | 2,8 |
| Я б л о к о | 1штг | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 306,0 | 6,2 | 7,7 | 52,7 | 5,3 |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева Г.А.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 13.03.25



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Сыр порционнно | 20 | 71,0 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная пшённая с маслом | 200/5 | 207,0 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 2,8 |
| Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100 | 1штг | 75,0 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 0,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 30 | 72,0 | 2,1 | 0,8 | 15,0 | 1,5 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 534,0 | 16,3 | 24,8 | 61,7 | 6,1 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью | 265 | 139,0 | 4,6 | 5,7 | 17,2 | 1,7 |
| Гёфтели мясные в соусе томатном | 100/50 | 264,0 | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 1,5 |
| Рожки отварные | 150 | 178,0 | 5,4 | 4,9 | 27,9 | 2,8 |
| Напиток из шиповника | 200 | 104,0 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 2,5 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 64,0 | 2,2 | 0,4 | 12,9 | 1,3 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 39 | 93,0 | 2,7 | 0,9 | 19,6 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 842,0 | 29,4 | 28,8 | 117,2 | 11,7 |

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 13.03.25

Согласовано
 Директор школы №


| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Сыр порционнно | 10 | 35,0 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 0,0 |
| Каша молочная пшённая с маслом | 200/5 | 199,0 | 6,4 | 6,8 | 28,2 | 2,8 |
| Кисломолочный продукт " Би о л а к т " 1/100 | 1штг | 75,0 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 0,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 30 | 72,0 | 2,1 | 0,8 | 15,0 | 1,5 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 490,0 | 14,0 | 21,1 | 61,6 | 6,1 |
| Обед 5-11 класс (льготный/платный) | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью | 265 | 139,0 | 4,6 | 5,7 | 17,2 | 1,7 |
| Тефтели мясные в соусе томатном | 100/50 | 264,0 | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 1,5 |
| Рожки отварные | 180 | 212,0 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 3,4 |
| Напиток из шиповника | 200 | 104,0 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 2,5 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 20 | 42,0 | 1,4 | 0,2 | 8,6 | 0,8 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 20 | 48,0 | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 1,0 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 809,0 | 28,4 | 29,0 | 108,9 | 10,9 |
| Полдник 5-11 класс (льготный/платный) | | | | | | |
| Компот из груш | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,1 | 14,0 | 1,4 |
| Пирожок печёный сдобный с картофелем,луком | 100 | 199,0 | 5,6 | 7,2 | 27,9 | 2,8 |
| Я б л о к о | 1штг | 49,0 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 42,25 | 306,0 | 6,2 | 7,7 | 52,7 | 5,3 |

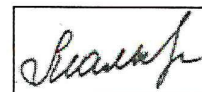
Инженер-технолог

Горячкина Н Н



Калькулятор

Малышева Г.А.



Меню учителя на 13 МАРТА 25 г



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| Холодные блюда | | | | | | | |
| Масло сливочное | 11,61 | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0,01 |
| Сыр порционнo | 23,40 | 20 | 71,0 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой,рыбными консервами,зеленью | 23,63 | 265 | 139,0 | 4,6 | 5,7 | 17,2 | 1,7 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Каша молочная пшённая с маслом | 21,19 | 200/5 | 207,0 | 6,4 | 7,6 | 28,3 | 2,8 |
| Тефтели мясные в соусе томатном | 70,18 | 100/50 | 264,0 | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 1,5 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Рожки отварные | 13,44 | 180 | 212,0 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 3,4 |
| Постные блюда | | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленью | 19,88 | 250 | 105,0 | 2,2 | 2,8 | 14,0 | 1,4 |
| Котлета свекольная | 12,36 | 100 | 172,0 | 3,7 | 7,8 | 18,8 | 1,8 |
| Рожки отварные с овощами,зеленым горошком | 14,81 | 150 | 209,0 | 5,3 | 9,3 | 25,8 | 2,6 |
| Рожки отварные с маслом растительным | 5,95 | 150 | 199,0 | 5,7 | 5,6 | 29,5 | 2,9 |
| Напитки | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 1,46 | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Чай без сахара | 0,42 | 200 | 2,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Чай с лимоном | 3,23 | 200/7 | 43,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 1,0 |
| Напиток из пшопвника | 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 | 0,9 |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 4,56 | 25 | 60,0 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 1,0 |

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулят

ор
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.