

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

## HA 26.11.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г    | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|---------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный )</b>                 |               |                            |             |            |                |                                               |
| Масло сливочное                                               | 10            | 66                         | 0,1         | 7,3        | 0,1            | 0,01                                          |
| Запеканка из творога со сгущённым молоком                     | 150/20        | 369                        | 31,7        | 12,6       | 32,2           | 3,2                                           |
| Я б л о к о                                                   | 1шт           | 62                         | 0,5         | 0,5        | 13,7           | 1,4                                           |
| Чай с сахаром                                                 | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1        | 5              | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 24            | 67                         | 1,9         | 0,5        | 13,7           | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>96,63</b>  | <b>585</b>                 | <b>34,4</b> | <b>21</b>  | <b>64,7</b>    | <b>6,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>                    |               |                            |             |            |                |                                               |
| Суп куриный с зеленью                                         | 200           | 77                         | 1,8         | 2,4        | 9,4            | 0,9                                           |
| Котлета рыбная                                                | 100           | 246                        | 15,3        | 12,5       | 18,4           | 1,8                                           |
| Пюре картофельное                                             | 150           | 108                        | 3,1         | 5,2        | 12,1           | 1,2                                           |
| Капуста квашеная с маслом<br>растительным,сахаром(доп.гарнир) | 60            | 59                         | 0,9         | 3          | 6,8            | 0,7                                           |
| Напиток из шиповника                                          | 200           | 84                         | 0,7         | 0,3        | 19,6           | 1,9                                           |
| Печенье 1/20                                                  | 1шт           | 86                         | 1,5         | 2,8        | 13,6           | 1,4                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 25            | 53                         | 1,8         | 0,3        | 10,8           | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 23            | 64                         | 1,8         | 0,5        | 13,2           | 1,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>115,96</b> | <b>777</b>                 | <b>27</b>   | <b>27</b>  | <b>103,8</b>   | <b>10,3</b>                                   |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b>                |               |                            |             |            |                |                                               |
| Плюшка домашняя 1/100                                         | 1шт           | 357                        | 8,0         | 7          | 64,0           | 6,4                                           |
| Компот из ягод                                                | 200           | 49                         | 0,2         | 0,1        | 12,0           | 1,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>44,70</b>  | <b>406</b>                 | <b>8,2</b>  | <b>7,1</b> | <b>76</b>      | <b>7,6</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 26.11.25

Согласовано  
Директор школы №  
*[Подпись]*  
Документ №  
*[Подпись]*

| Наименование блюда                                               | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>ккал | Белки г     | Жиры г    | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-----------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                                         |               |                            |             |           |                |                                               |
| Масло сливочное                                                  | 10            | 66                         | 0,1         | 7,3       | 0,1            | 0,01                                          |
| Запеканка из творога со сгущённым молоком                        | 150/20        | 369                        | 31,7        | 12,6      | 32,2           | 3,2                                           |
| Я б л о к о                                                      | 1шт           | 62                         | 0,5         | 0,5       | 13,7           | 1,4                                           |
| Чай с сахаром                                                    | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1       | 5              | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                              | 24            | 67                         | 1,9         | 0,5       | 13,7           | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                         | <b>96,63</b>  | <b>585</b>                 | <b>34,4</b> | <b>21</b> | <b>64,7</b>    | <b>6,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                            |               |                            |             |           |                |                                               |
| Суп куриный с зеленью                                            | 200           | 77                         | 1,8         | 2,4       | 9,4            | 0,9                                           |
| Котлета рыбная                                                   | 100           | 246                        | 15,3        | 12,5      | 18,4           | 1,8                                           |
| Пюре картофельное                                                | 150           | 108                        | 3,1         | 5,2       | 12,1           | 1,2                                           |
| Капуста квашеная с маслом<br>растительным, сахаром (доп. гарнир) | 60            | 59                         | 0,9         | 3         | 6,8            | 0,7                                           |
| Напиток из шиповника                                             | 200           | 84                         | 0,7         | 0,3       | 19,6           | 1,9                                           |
| Печенье 1/20                                                     | 1шт           | 86                         | 1,5         | 2,8       | 13,6           | 1,4                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                                 | 25            | 53                         | 1,8         | 0,3       | 10,8           | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                              | 23            | 64                         | 1,8         | 0,5       | 13,2           | 1,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                         | <b>115,96</b> | <b>777</b>                 | <b>27</b>   | <b>27</b> | <b>103,8</b>   | <b>10,3</b>                                   |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

*[Подпись]*

Калькулятор

Малышева Г.А.

*[Подпись]*

\* - 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 26.11.25



| Наименование блюда                             | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)</b>  |               |                            |             |             |                |                                               |
| Масло сливочное                                | 15            | 99                         | 0,1         | 10,9        | 0,1            | 0,01                                          |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе   | 100           | 140                        | 13,6        | 8           | 3,3            | 0,3                                           |
| Рис отварной                                   | 180           | 220                        | 4,4         | 7,5         | 33,7           | 3,4                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 40            | 112                        | 3,2         | 0,8         | 22,8           | 2,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>592</b>                 | <b>21,5</b> | <b>27,3</b> | <b>64,9</b>    | <b>6,5</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                            |             |             |                |                                               |
| Суп куриный с зеленью                          | 250           | 96                         | 2,3         | 3           | 11,7           | 1,2                                           |
| Котлета рыбная                                 | 100           | 246                        | 15,3        | 12,5        | 18,4           | 1,8                                           |
| Пюре картофельное                              | 180           | 130                        | 3,8         | 6,3         | 14,5           | 1,5                                           |
| Напиток из шиповника                           | 200           | 84                         | 0,7         | 0,3         | 19,6           | 1,9                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 36            | 76                         | 2,6         | 0,4         | 15,6           | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>632</b>                 | <b>24,7</b> | <b>22,5</b> | <b>79,8</b>    | <b>8</b>                                      |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b> |               |                            |             |             |                |                                               |
| Плюшка домашняя 1/100                          | 1 шт          | 357                        | 8,0         | 7           | 64             | 6,4                                           |
| Компот из ягод                                 | 200           | 49                         | 0,2         | 0,1         | 12             | 1,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>406</b>                 | <b>8,2</b>  | <b>7,1</b>  | <b>76</b>      | <b>7,6</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.

Меню учителя на 26 НОЯБРЯ 25 г



Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                                       | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|----------------------------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                    |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Масло сливочное                                          | 10,43 | 10        | 66                 | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                 |
| <b>Первые блюда</b>                                      |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Суп куриный с зеленью                                    | 22,16 | 250       | 96                 | 2,3      | 3,0     | 11,7        | 1,2                                  |
| <b>Вторые блюда</b>                                      |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Запеканка из творога со сгущённым молоком                | 73,32 | 150/20    | 369                | 31,7     | 12,6    | 32,2        | 3,2                                  |
| Котлета рыбная                                           | 57,03 | 100       | 246                | 15,3     | 12,5    | 18,4        | 1,8                                  |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе             | 56,33 | 100       | 140                | 13,6     | 8,0     | 3,3         | 0,3                                  |
| <b>Гарниры</b>                                           |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Пюре картофельное                                        | 25,37 | 180       | 130                | 3,8      | 6,3     | 14,5        | 1,4                                  |
| Рис отварной                                             | 16,39 | 180       | 220                | 4,4      | 7,5     | 33,7        | 3,4                                  |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.га) | 13,54 | 60        | 59                 | 0,9      | 3       | 6,8         | 0,6                                  |
| <b>Напитки</b>                                           |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Чай с сахаром                                            | 1,10  | 200       | 21                 | 0,2      | 0,1     | 5           | 0,5                                  |
| Чай без сахара                                           | 0,61  | 200       | 2                  | 0,2      | 0,1     | 0,1         | 0                                    |
| Напиток из шиповника                                     | 7,60  | 200       | 84                 | 0,7      | 0,3     | 19,6        | 1,9                                  |
| <b>Хлеб</b>                                              |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Хлеб полезный с микронутриентами                         | 2,64  | 25        | 53                 | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 1                                    |
| Батон витаминный с микронутриентами                      | 4,56  | 25        | 70                 | 2,0      | 0,5     | 14,3        | 1,4                                  |

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.