

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 24.12.25



| Наименование блюда                                               | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки       | Жиры      | 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                                           |
| 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 растительным, сахаром<br>(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                              | 24            | 67                      | 1,9         | 0,5       | 13,7           | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                         | <b>115,96</b> | <b>780</b>              | <b>27</b>   | <b>27</b> | <b>104,4</b>   | <b>10,4</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 24.12.25



| Наименование блюда                                               | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки       | Жиры       | 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 растительным, сахаром<br>(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                              | 24            | 67                      | 1,9         | 0,5        | 13,7           | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                         | <b>115,96</b> | <b>780</b>              | <b>27</b>   | <b>27</b>  | <b>104,4</b>   | <b>10,4</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.

Меню учителя на 24 ДЕКАБРЯ 25 г



| Наименование блюда                                         | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------------------------|-------|-----------|----------------------------|-------|------|----------|-----------------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                      |       |           |                            |       |      |          |                                               |
| Масло сливочное                                            | 15,65 | 15        | 99                         | 0,1   | 10,9 | 0,1      | 0,01                                          |
| <b>Первые блюда</b>                                        |       |           |                            |       |      |          |                                               |
| Суп куриный с зеленью                                      | 22,60 | 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                                             | 56,48 | 100       | 246                        | 15,3  | 12,5 | 18,4     | 1,8                                           |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе               | 57,42 | 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. гар) | 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  
Мальшова 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 24.12.25



Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                             | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки       | Жиры        | 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            | 34            | 95                      | 2,7         | 0,7         | 19,4           | 1,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>575</b>              | <b>21</b>   | <b>27,2</b> | <b>61,5</b>    | <b>6,1</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               | 38            | 81                      | 2,7         | 0,5         | 16,4           | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>637</b>              | <b>24,8</b> | <b>22,6</b> | <b>80,6</b>    | <b>8</b>                                      |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b> |               |                         |             |             |                |                                               |
| Плюшка домашняя 1/100                          | 1шт           | 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.