

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 29.12.25



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	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционный	20	71	4,6	5,8	0	0
Омлет натуральный	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
М а н д а р и н	1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	30	85	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона	96,63	486	22,3	28,4	34,9	3,4
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп картофельный с горохом, говядиной тушёной, зеленью	210	143	6,2	6,1	15,7	1,6
Плов из говядины	150	214	8,6	8,6	25,7	2,5
Икра кабачковая (деп.гарнир)	50	39	0,6	2,4	3,9	0,4
Кекс для детского питания 1/28	1шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	34	95	2,7	0,7	19,4	1,9
Стоимость рациона	115,96	709	21,8	23	101,3	10,1
Полдник 1-4 класс (льготный/ платный)						
Кекс для детского питания 1/28	1шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	206	115	0,0	0	28,8	2,8
Я б л о к о	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	301	2,2	6,7	58,2	5,8

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулятор

Малышева Г.А.

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 29.12.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционно	20	71	4,6	5,8	0	0
Омлет натуральный	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
М а н д а р и н	1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	30	85	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона	96,63	486	22,3	28,4	34,9	3,4
Обед 1-4 класс						
Суп картофельный с горохом, говядиной тушёной, зеленью	210	143	6,2	6,1	15,7	1,6
Плов из говядины	150	214	8,6	8,6	25,7	2,5
Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	39	0,6	2,4	3,9	0,4
Кеке для детского питания 1/28	1шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	34	95	2,7	0,7	19,4	1,9
Стоимость рациона	115,96	709	21,8	23	101,3	10,1

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулятор

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 29.12.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белок	Жиры	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Омлет натуральный	200	266	18,6	19,2	4,6	0,4
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Яблоко	1 шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Батон витаминный с микронутриентами	31	87	2,5	0,6	17,7	1,8
Стоимость рациона	96,63	504	22	27,7	41,3	4,1
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Суп картофельный с горохом, говядиной тушёной, зеленью	260	167	0,6	6,9	19,6	1,9
Плов из говядины	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Хлеб полезный с микронутриентами	24	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	20	56	1,6	0,4	11,4	1,1
Стоимость рациона	115,96	597	15,8	19,4	83,9	8,3
Полдник 5-11 класс (льготный/ платный)						
Кекс для детского питания 1/28	1 шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	206	115	0,0	0	28,8	2,8
Яблоко	1 шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	301	2,2	6,7	58,2	5,8

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулятор

Мальшева Г.А.

С.М.М.

* - 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 ДЕКАБРЯ 25 г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, ккал	Белки,	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Масло сливочное	10,43	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционно	18,41	20	71	4,6	5,8	0	0
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, говядиной тушёной, зеленью	19,19	260	167	0,6	6,9	19,6	1,9
<i>Вторые блюда</i>							
Омлет натуральный	43,18	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Плов из говядины	89,52	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
<i>Гарниры</i>							
Икра кабачковая (доп. гарнир)	11,09	50	39	0,6	2,4	3,9	0,4
<i>Напитки</i>							
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
Чай с лимоном	2,87	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Сок фруктовый	11,92	200	41	0,2	0,1	10,1	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микроэлементами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	4,56	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

р
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.