

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.01.26



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность 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 порционнo	25	88	5,7	7,3	0	0
Омлет натуральный	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
Батон витаминный с микронутриентами	36	101	2,9	0,7	20,6	2,1
Стоимость рациона	96,63	530	22,8	29,8	42,9	4,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп с горохом, говядиной тушёной,зеленью	215	135	8	4,8	15	1,5
Макаронник с мясом тушёным с маслом	150/5	319	13,1	15,8	31	3,1
Икра кабачковая (доп.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	49	137	3,9	0,9	27,5	2,7
Стоимость рациона	115,96	848	29,3	23	114,0	11,4
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Плюшка домашняя 1/100	1шт	357	8,0	7	64	6,4
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Стоимость рациона	44,70	406	8,2	7,1	76	7,6

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 12.01.26



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий носовая Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционнно	25	88	5,7	7,3	0	0
Омлет натуральный	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
Батон витаминный с микронутриентами	36	101	2,9	0,7	20,6	2,1
Стоимость рациона	96,63	530	22,8	29,8	42,9	4,3
Обед 1-4 класс						
Суп с горохом, говядиной тушёной,зеленью	215	135	8	4,8	15	1,5
Макаронник с мясом тушёным с маслом	150/5	319	13,1	15,8	31	3,1
Икра кабачковая (доп.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	49	137	3,9	0,9	27,5	2,7
Стоимость рациона	115,96	848	29,3	23	114,0	11,4

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.01.26



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционнo	20	71	4,6	5,8	0	0
Омлет натуральный	200	266	18,6	19,2	4,6	0,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	43	120	3,4	0,9	24,6	2,4
Стоимость рациона	96,63	544	26,9	33,3	34,3	3,4
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Суп с горохом, говядиной тушёной,зеленью	270	171	10,1	0,2	18,8	1,9
Макаронник с мясом тушёным	200	410	20,2	20,1	37	3,7
Печенье 1/20	1шт	86	1,5	2,8	13,6	1,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	21	59	1,6	0,4	12	1,2
Стоимость рациона	115,96	800	35,4	23,9	97,2	9,7
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
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
Стоимость рациона	44,70	406	8,2	7,1	76	7,6

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 12 ЯНВАРЯ 2022 г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, ккал	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда						
Масло сливочное	10,43	10	66	0,1	7,3	0,01
Сыр порционнo	23,01	25	88	5,7	7,3	0
Первые блюда						
Суп с горохом, говядиной тушёной, зеленью	23,80	270	171	10,1	0,2	18,8
Вторые блюда						
Омлет натуральный	44,03	150	199	13,9	14,4	3,4
Макаронник с мясом тушёным	77,71	200	410	20,2	20,1	37,0
Гарниры						
Икра кабачковая (доп. гарнир)	11,09	50	39	0,6	2,4	3,9
Напитки						
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,1	0,1
Сок фруктовый	11,92	200	41	0,2	0,1	10,1
Хлеб						
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70	2,0	0,5	14,3

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.