

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 16.01.26



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц *
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Котлета куриная с сыром	90	152	11,9	8,1	7,9	0,7
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
М а н д а р и н	1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	470	18,8	15,2	64,7	6,4
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп куриный с зеленью	200	77	1,8	2,4	9,4	0,9
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	50	140	4	1	28,6	2,8
Стоимость рациона	115,96	705	30,7	27,2	82,5	8,2
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Нижегородская сдоба с маком, глазированная 1/100	1шт	400	8	9	73	7,3
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
Стоимость рациона	44,70	486	9,1	9	86,2	8,6

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 16.01.26



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Котлета куриная с сыром	90	152	11,9	8,1	7,9	0,7
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
М а н д а р и н	1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	470	18,8	15,2	64,7	6,4
Обед 1-4 класс						
Суп куриный с зеленью	200	77	1,8	2,4	9,4	0,9
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	50	140	4	1	28,6	2,8
Стоимость рациона	115,96	705	30,7	27,2	82,5	8,2

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 16.01.26

Согласовано
Директор школы №

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	4
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112	0	0	28	2,8
Я б л о к о	1 шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Батон витаминный с микронутриентами	27	76	2,2	0,5	15,4	1,5
Стоимость рациона	96,63	600	15,5	16,5	96,9	9,7
Обед 5-11класс (льготный/ платный)						
Суп куриный с зеленью	250	96	2,3	3	11,7	1,2
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Хлеб полезный с микронутриентами	31	66	2,2	0,4	13,4	1,3
Стоимость рациона	115,96	577	27,6	26,9	53,7	5,4
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Нижегородская сдоба с маком, глазированная 1/100	1шт	400	8	9	73	7,3
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
Стоимость рациона	44,70	486	9,1	9	86,2	8,6

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 16 ЯНВАРЯ 2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Первые блюда							
Суп куриный с зеленью	22,36	250	96	2,3	3	11,7	1,2
Вторые блюда							
Котлета куриная с сыром	61	90	152	11,9	8,1	7,9	0,7
Митболлы в томатном соусе	68,05	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Индейка с булгуром	62,12	200	350	12,8	15,5	39,8	4
Гарниры							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,3
Напитки							
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
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0	0	28	2,8
Сок фруктовый	11,92	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70	2	0,5	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.