

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.01.26



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
Пудинг "Лакомка " с вареньем	150/20	353	14,1	9,3	53,3	5,3
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	30	85	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона	96,63	587	17,3	17,8	89,3	8,9
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп из овощей с зеленью	200	72	1,4	4	7,6	0,7
Гуляш из говядины	100	146	10,6	10,5	2,4	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	246	8,5	7,3	36,6	3,7
В а ф л и 1/20	1шт	104	1,4	5,8	29	2,9
Ск 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	40	112	3,2	0,8	22,9	2,3
Стоимость рациона	115,96	774	27,1	28,8	119,4	11,9
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	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 19.01.26



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, 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
Пудинг "Лакомка " с вареньем	150/20	353	14,1	9,3	53,3	5,3
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	30	85	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона	96,63	587	17,3	17,8	89,3	8,9
Обед 1-4 класс						
Суп из овощей с зеленью	200	72	1,4	4	7,6	0,7
Гуляш из говядины	100	146	10,6	10,5	2,4	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	246	8,5	7,3	36,6	3,7
В а ф л и 1/20	1шт	104	1,4	5,8	29	2,9
Ск 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	40	112	3,2	0,8	22,9	2,3
Стоимость рациона	115,96	774	27,1	28,8	119,4	11,9

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 19.01.26

Согласовано
Директор школы №

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, 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
Пудинг "Лакомка " с вареньем	150/30	379	14,1	12,6	56,4	5,6
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Батон витаминный с микронутриентами	41	115	3,3	0,8	23,5	2,4
Стоимость рациона	96,63	583	17,8	20,8	85,2	8,5
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Суп из овощей с зеленью	250	90	1,7	5	9,5	1,0
Гуляш из говядины	100	146	10,6	10,5	2,4	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	246	8,5	7,3	36,6	3,7
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	36	76	2,6	0,4	15,6	1,6
Стоимость рациона	115,96	644	24,5	23,2	77,3	7,7
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Плюшка домашняя 1/100	1 шт	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.

Меню учителя на 19 ЯНВАРЯ 2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	10,43	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Первые блюда							
Суп из овощей с зеленью	14,56	250	90	1,7	5,0	9,5	0,9
Вторые блюда							
Пудинг " Лакомка " с вареньем	75,68	150/30	379	14,1	12,6	56,4	5,6
Гуляш из говядины	78,04	100	246	8,5	7,3	36,6	3,7
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
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
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
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	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

р
Малышева Г.А.

Смирнов

] 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.