

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.03.26



| Наименование блюда                             | Выход (г)     | Калорий-<br>ность<br>Ккал | Белки г     | Жиры г      | 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                                          |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем                   | 150/35        | 392                       | 14,1        | 12,6        | 59,7           | 5,9                                           |
| Я б л о к о                                    | 1 шт          | 49                        | 0,4         | 0,4         | 10,8           | 1,1                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                        | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 25            | 70                        | 2,0         | 0,5         | 14,3           | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>598</b>                | <b>16,8</b> | <b>20,9</b> | <b>89,9</b>    | <b>8,9</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                           |             |             |                |                                               |
| Суп из овощей с зеленью                        | 200           | 72                        | 1,4         | 4           | 7,6            | 0,8                                           |
| Макаронник с мясом тушёным                     | 150           | 281,5                     | 13,1        | 11,7        | 37             | 3,7                                           |
| В а ф л и 1/20                                 | 1 шт          | 104                       | 1,4         | 5,8         | 29             | 2,9                                           |
| М а н д а р и н                                | 1 шт          | 42                        | 1           | 0,2         | 9              | 0,9                                           |
| Сок фруктовый                                  | 200           | 41                        | 0,2         | 0,1         | 10,1           | 1                                             |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 31            | 66                        | 2,2         | 0,4         | 13,3           | 1,3                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 53            | 148                       | 4,2         | 1           | 30,3           | 3,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>754,5</b>              | <b>23,5</b> | <b>23,2</b> | <b>136,3</b>   | <b>13,6</b>                                   |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b> |               |                           |             |             |                |                                               |
| Изделие "Ярмарочное с варёной сгущёнкой" 1/100 | 1 шт          | 276                       | 7,3         | 5,2         | 50,1           | 5                                             |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                        | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>297</b>                | <b>7,5</b>  | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b>    | <b>5,5</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 10.03.26



| Наименование блюда                  | Выход (г)     | Калорийность<br>Ккал | Белки       | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>            |               |                      |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                     | 10            | 66                   | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем        | 150/35        | 392                  | 14,1        | 12,6        | 59,7         | 5,9                                  |
| Я б л о к о                         | 1шт           | 49                   | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                  |
| Чай с сахаром                       | 200           | 21                   | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами | 25            | 70                   | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 1,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>96,63</b>  | <b>598</b>           | <b>16,8</b> | <b>20,9</b> | <b>89,9</b>  | <b>8,9</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>               |               |                      |             |             |              |                                      |
| Суп из овощей с зеленью             | 200           | 72                   | 1,4         | 4           | 7,6          | 0,8                                  |
| Макаронник с мясом тушёным          | 150           | 281,5                | 13,1        | 11,7        | 37           | 3,7                                  |
| В а ф л и 1/20                      | 1шт           | 104                  | 1,4         | 5,8         | 29           | 2,9                                  |
| М а н д а р и н                     | 1шт           | 42                   | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                  |
| Сок фруктовый                       | 200           | 41                   | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1                                    |
| Хлеб полезный с микронутриентами    | 31            | 66                   | 2,2         | 0,4         | 13,3         | 1,3                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами | 53            | 148                  | 4,2         | 1           | 30,3         | 3,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>115,96</b> | <b>754,5</b>         | <b>23,5</b> | <b>23,2</b> | <b>136,3</b> | <b>13,6</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.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.03.26



| Наименование блюда                              | Выход (г) | Калории, ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------------------|-----------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )</b>  |           |               |             |             |             |                                      |
| Масло сливочное                                 | 10        | 66            | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,01                                 |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем                    | 150/35    | 392           | 14,1        | 12,6        | 59,7        | 5,9                                  |
| Чай с сахаром                                   | 200       | 21            | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 43        | 120           | 3,4         | 0,9         | 24,6        | 2,5                                  |
| <b>Стоимость рациона 96,63</b>                  |           | <b>599</b>    | <b>17,8</b> | <b>20,9</b> | <b>89,4</b> | <b>8,9</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>     |           |               |             |             |             |                                      |
| Суп из овощей с зеленью                         | 250       | 90            | 1,7         | 5           | 9,5         | 1,0                                  |
| Макаронник с мясом тушёным                      | 200       | 410           | 20,2        | 20,1        | 37          | 3,7                                  |
| Кекс для детского питания 1/28                  | 1шт       | 124           | 1,7         | 6,2         | 15,7        | 1,6                                  |
| Чай с сахаром                                   | 200       | 21            | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                | 26        | 55            | 1,8         | 0,3         | 11,2        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 37        | 103           | 2,9         | 0,7         | 21,1        | 2,1                                  |
| <b>Стоимость рациона 115,96</b>                 |           | <b>803</b>    | <b>28,5</b> | <b>32,4</b> | <b>99,5</b> | <b>10</b>                            |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b> |           |               |             |             |             |                                      |
| Изделие "Ярмарочное с варёной сгущёнкой" 1/100  | 1шт       | 276           | 7,3         | 5,2         | 50,1        | 5                                    |
| Чай с сахаром                                   | 200       | 21            | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона 44,70</b>                  |           | <b>297</b>    | <b>7,5</b>  | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b> | <b>5,5</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 буфетной продукции на 10 МАРТА 2022



| Наименование блюда                       | Цена  | Выход (г) | Калорийность<br>Ккал | Белки | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|------------------------------------------|-------|-----------|----------------------|-------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                    |       |           |                      |       |         |             |                                      |
| Масло сливочное                          | 10,43 | 10        | 66                   | 0,1   | 7,3     | 0,1         | 0,01                                 |
| <b>Первые блюда</b>                      |       |           |                      |       |         |             |                                      |
| Суп из овощей с зеленью                  | 14,56 | 250       | 90                   | 1,7   | 5,0     | 9,5         | 1                                    |
| <b>Вторые блюда</b>                      |       |           |                      |       |         |             |                                      |
| Макаронник с мясом тушёным               | 76,18 | 200       | 410                  | 20,2  | 20,1    | 37,0        | 3,7                                  |
| Пудинг " Лакомка " с вареньем            | 77,43 | 150/35    | 392                  | 14,1  | 12,6    | 59,7        | 5,9                                  |
| <b>Гарниры</b>                           |       |           |                      |       |         |             |                                      |
|                                          |       |           |                      |       |         |             |                                      |
| <b>Постные Блюда</b>                     |       |           |                      |       |         |             |                                      |
| Котлета капустная                        | 9,1   | 100       | 160                  | 3,6   | 7,7     | 10,8        | 1,1                                  |
| Вермишель отварная с маслом растительным | 5,88  | 180       | 220                  | 6,9   | 6,7     | 35,4        | 3,5                                  |
| <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                                    |
| Сок фруктовый                            | 11,92 | 200       | 41                   | 0,2   | 0,1     | 10,1        | 1                                    |
| <b>Хлеб</b>                              |       |           |                      |       |         |             |                                      |
| Хлеб полезный с микронутриентами         | 2,64  | 25        | 53                   | 1,8   | 0,3     | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами      | 4,56  | 25        | 70                   | 2     | 0,5     | 14,3        | 1,4                                  |

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

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.