

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.03.24

Согласовано
Директор школы № 133



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Бутерброд горячий с сыром	45	173,0	7,2	11,0	11,5	0,9
Каша молочная пшенная с маслом	200/4	200,0	6,4	6,8	28,3	2,4
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100	1шт	75,0	2,8	3,2	8,0	0,7
Яблоко	1шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	21	59,0	1,7	0,4	12,0	1,0
Стоимость рациона	85,20	675,0	20,9	23,3	94,5	7,9
Обед 1-4 класс						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
Соте из индейки с овощами	200	220,0	14,3	10,9	16,0	1,3
Вафли 1/30	1шт	158,0	1,1	9,4	17,3	1,4
Компот из груши	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	40	112,0	3,2	0,8	22,9	1,9
Стоимость рациона	102,24	728,0	29,4	25,6	95,5	7,9
Полдник						
Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	80	222,0	9,7	10,7	21,7	1,8
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,1
Стоимость рациона	39,41	326,0	10,4	11,0	46,3	3,9

Инженер-техн

Калькулятор

Директор по
производству
Корнева

Столярова Е.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 21.03.24

Согласовано
Директор школы № 13



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный+платный)						
Бутерброд горячий с сыром	45	173,0	7,2	11,0	11,5	0,9
Каша молочная пшеничная с маслом	200/4	200,0	6,4	6,8	28,3	2,4
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100	1шт	75,0	2,8	3,2	8,0	0,7
Яблоко	1шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	21	59,0	1,7	0,4	12,0	1,0
Стоимость рациона	85,20	675,0	20,9	23,3	94,5	7,9
Обед 1-4 класс (льготный+платный)						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
Соте из индейки с овощами	200	220,0	14,3	10,9	16,0	1,3
Вафли 1/30	1шт	158,0	1,1	9,4	17,3	1,4
Компот из груши	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,9	1,9
Стоимость рациона	102,24	728,0	29,4	25,6	95,5	7,9
Полдник (льготный+платный)						
Пирожок печеный сдобный с мясом, рисом	80	222,0	9,7	10,7	21,7	1,8
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,1
Стоимость рациона	39,41	326,0	10,4	11,0	46,3	3,9

Инженер-техн

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по
производству
Корнева

* - 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 21.03.24

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)						
Гуляш из говядины	100	134,0	6,4	9,5	2,6	0,2
Рис отварной	180	220,0	4,4	7,5	33,7	2,8
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Стоимость рациона	85,20	534,0	15,1	18,9	72,6	6,0
Обед 5-11 класс (льготный+платный)						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
Соте из индейки с овощами	200	220,0	14,3	10,9	16,0	1,3
Компот из груши	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	28	59,4	2,0	0,3	12,1	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,9	1,9
Стоимость рациона	102,24	576,4	28,5	16,2	79,5	6,6
Полдник 5-11 класс (льготный+платный)						
Маковый рулетик посыпной	80	241,0	7,0	8,7	33,9	2,8
Яблоко	1 шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,1
Сок фруктовый	200	90,0	0,0	0,0	22,4	1,9
Стоимость рациона	39,41	389,0	7,5	9,2	69,0	5,8

Инженер-техно

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по
производству
Корнева

* - 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 21 МАРТА 24 г

Согласовано
Директор школы № 133



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Примерное количество
Холодные блюда							
Бутерброд горячий с сыром	26,67	45	173,0	7,2	11	11,5	0,9
Икра кабачковая	16,47	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,28	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
Вторые блюда							
Каша молочная пшеничная с маслом	16,87	200/5	207,0	6,4	7,6	28,3	2,3
Соте из индейки с овощами	61,65	200	220,0	14,3	10,9	16,0	1,3
Гуляш из говядины	58,83	100	134,0	6,4	9,5	2,6	0,2
Гарниры							
Рис отварной	13,62	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,3
Постные блюда							
Суп картофельный с горохом, зеленью	10,32	250	146,0	5,3	5,3	19,5	1,6
Котлета свекольная	10,67	100	172,0	3,7	7,8	18,8	1,5
Рис отварной с маслом растительным	7,86	150	226,0	3,6	7,5	28,4	2,3
Напитки							
Чай с сахаром	1,44	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,48	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Компот из груши	8,35	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,2
Кофейный напиток витаминизированный	8,16	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,77	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,14	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Столярова Е.А.

Калькулятор
Малышева Г.А.

Директор по
производству

* -+R[-34]C:RC[12] 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.