

133

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 23.01.24

Согласовано  
Директор школы № 133



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Омлет натуральный	150	199,0	13,9	14,4	3,4	0,3
Какао с молоком	200	128,0	3,9	3,1	21,1	1,8
Сдоба "Аппетитная" с начинкой молоко сгущенное вареное	70	182,0	4,6	4,2	60,2	5,0
М ан д а р и н	1шт	41,0	0,9	0,2	8,7	0,7
Батон витаминный с микронутриентами	24	67,2	1,9	0,5	13,7	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>617,2</b>	<b>25,2</b>	<b>22,4</b>	<b>107,1</b>	<b>8,9</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью	10/255	121,0	4,7	6,9	10,1	0,8
Плов из говядины	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0	13,2	1,1
Я б л о к о	1шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	28	78,4	2,2	0,6	16,0	1,3
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>705,4</b>	<b>22,9</b>	<b>21,1</b>	<b>98,8</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток " С н е ж о к "	200	156,0	5,6	5,0	22,0	1,8
Ватрушка с творогом	85	372,0	21,0	15,3	37,5	3,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>39,41</b>	<b>528,0</b>	<b>26,6</b>	<b>20,3</b>	<b>59,5</b>	<b>4,9</b>

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 23.01.24

Согласовано

Директор школы № 433



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 1-4 класс(льготный+платный)</b>						
Омлет натуральный	150	199,0	13,9	14,4	3,4	0,3
Какао с молоком	200	128,0	3,9	3,1	21,1	1,8
Сдоба "Аппетитная" с начинкой молоко сгущенное вареное	70	182,0	4,6	4,2	60,2	5,0
М а н д а р и н	1шт	41,0	0,9	0,2	8,7	0,7
Батон витаминный с микронутриентами	24	67,2	1,9	0,5	13,7	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>617,2</b>	<b>25,2</b>	<b>22,4</b>	<b>107,1</b>	<b>8,9</b>
<b>Обед 1-4 класс(льготный+платный)</b>						
Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью	10/255	121,0	4,7	6,9	10,1	0,8
Плов из говядины	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0	13,2	1,1
Я б л о к о	1шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	28	78,4	2,2	0,6	16,0	1,3
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>705,4</b>	<b>22,9</b>	<b>21,1</b>	<b>98,8</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник(льготный+платный)</b>						
Кисломолочный напиток " С н е ж о к "	200	156,0	5,6	5,0	22,0	1,8
Ватрушка с творогом	85	372,0	21,0	15,3	37,5	3,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>39,41</b>	<b>528,0</b>	<b>26,6</b>	<b>20,3</b>	<b>59,5</b>	<b>4,9</b>

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 23.01.24

Согласовано  
Директор школы № 133



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Масло шоколадное	15	98,0	0,2	9,3	3,3	0,2
Омлет натуральный	200	266,0	18,6	19,2	4,6	0,4
Какао с молоком	200	128,0	3,9	3,1	21,1	1,8
Я б л о к о	1 шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>620,0</b>	<b>25,2</b>	<b>32,6</b>	<b>56,0</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью	10/255	121,0	4,7	6,9	10,1	0,8
Плов из говядины	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>639,0</b>	<b>22,2</b>	<b>20,5</b>	<b>84,4</b>	<b>7,0</b>
<b>Полдник 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0	28,0	2,3
Х а ч а п у р и	70	227,0	9,0	10,6	19,5	1,7
Я б л о к о	1 шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>39,41</b>	<b>397,0</b>	<b>9,5</b>	<b>11,1</b>	<b>60,2</b>	<b>5,0</b>

Инженер-технолог  
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.



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<b>Холодные блюда</b>							
Масло шоколадное	10,08	15	98,0	0,2	9,3	3,3	0,2
<b>Первые блюда</b>							
Борщ "Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью	27,73	10/255	121,0	4,7	6,9	10,1	0,8
<b>Вторые блюда</b>							
Омлет натуральный	35,11	150	199,0	13,9	14,4	3,4	1,3
Плов из говядины	65,36	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
<b>Гарниры</b>							
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,38	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Какао с молоком	15,54	200	128,0	3,9	3,1	21,1	1,7
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,1
<b>Хлеб</b>							
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  
Мальшева 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.