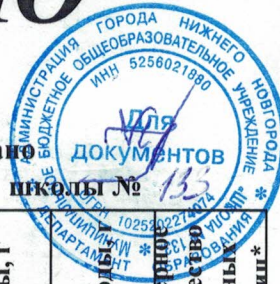


133

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 11.12.24

Согласовано  
Директор школы № 133



| Наименование блюда                                       | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | применение количества хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                                 |               |                    |             |             |             |                                       |
| Масло шоколадное   | 10            | 65,0               | 0,1         | 6,2         | 2,2         | 0,2                                   |
| Бефстроганов из индейки в сырном соусе                   | 100           | 161,0              | 13,2        | 10,6        | 3,3         | 0,3                                   |
| Каша гречневая рассыпчатая                               | 150           | 246,0              | 8,5         | 7,3         | 36,6        | 3,7                                   |
| Кофейный напиток витаминизированный                      | 200           | 118,0              | 2,7         | 1,9         | 22,5        | 2,3                                   |
| Батон, обогащенный йодоказеином                          | 43            | 103,2              | 3,0         | 1,1         | 21,5        | 2,1                                   |
| <b>Стоимость рациона</b>                                 | <b>91,33</b>  | <b>693,2</b>       | <b>27,5</b> | <b>27,1</b> | <b>86,1</b> | <b>8,6</b>                            |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                    |               |                    |             |             |             |                                       |
| Борщ "Сибирский " с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 275           | 119,0              | 5,0         | 6,4         | 10,2        | 1,0                                   |
| Биточки домашние   | 100           | 198,0              | 13,8        | 11,3        | 10,1        | 1,0                                   |
| Вермишель отварная                                       | 150           | 178,0              | 5,4         | 4,9         | 27,9        | 2,8                                   |
| Икра кабачковая ( доп. гарнир)                           | 35            | 27,0               | 0,4         | 1,6         | 2,7         | 0,2                                   |
| Я б л о к о  | 1шт           | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1                                   |
| Чай с лимоном  | 200/7         | 43,0               | 0,3         | 0,1         | 10,3        | 1,0                                   |
| Хлеб полезный с микронутриентами                         | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1                                   |
| Батон, обогащенный йодоказеином                          | 23            | 55,2               | 1,6         | 0,6         | 11,5        | 1,2                                   |
| <b>Стоимость рациона</b>                                 | <b>109,60</b> | <b>722,2</b>       | <b>28,7</b> | <b>25,6</b> | <b>94,3</b> | <b>9,4</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 11.12.24

Согласовано  
Директор



| Наименование блюда                                       | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)</b>             |               |                    |             |             |             |                                      |
| Масло шоколадное   | 10            | 65,0               | 0,1         | 6,2         | 2,2         | 0,2                                  |
| Бефстроганов из индейки в сырном соусе                   | 100           | 161,0              | 13,2        | 10,6        | 3,3         | 0,3                                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                               | 150           | 246,0              | 8,5         | 7,3         | 36,6        | 3,7                                  |
| Кофейный напиток витаминизированный                      | 200           | 118,0              | 2,7         | 1,9         | 22,5        | 2,3                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином                          | 43            | 103,2              | 3,0         | 1,1         | 21,5        | 2,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                 | <b>91,33</b>  | <b>693,2</b>       | <b>27,5</b> | <b>27,1</b> | <b>86,1</b> | <b>8,6</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>                |               |                    |             |             |             |                                      |
| Борщ "Сибирский " с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 275           | 119,0              | 5,0         | 6,4         | 10,2        | 1,0                                  |
| Биточки домашние   | 100           | 198,0              | 13,8        | 11,3        | 10,1        | 1,0                                  |
| Вермишель отварная                                       | 150           | 178,0              | 5,4         | 4,9         | 27,9        | 2,8                                  |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)                            | 35            | 27,0               | 0,4         | 1,6         | 2,7         | 0,2                                  |
| Я б л о к о  | 1шт           | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1                                  |
| Чай с лимоном  | 200/7         | 43,0               | 0,3         | 0,1         | 10,3        | 1,0                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                         | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином                          | 23            | 55,2               | 1,6         | 0,6         | 11,5        | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                 | <b>109,60</b> | <b>722,2</b>       | <b>28,7</b> | <b>25,6</b> | <b>94,3</b> | <b>9,4</b>                           |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный/ платный)</b>             |               |                    |             |             |             |                                      |
| Плюшка с сахаром   | 80            | 248,0              | 5,3         | 8,0         | 38,8        | 3,9                                  |
| Йогурт фруктовый питьевой                                | 202           | 75,7               | 3,0         | 2,8         | 9,6         | 0,9                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                 | <b>42,25</b>  | <b>323,7</b>       | <b>8,3</b>  | <b>10,8</b> | <b>4,8</b>  | <b>4,8</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 11.12.24

Согласовано  
Директор школы № 12



| Наименование блюда                                       | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)</b>            |               |                    |             |             |              |                                      |
| Бефстроганов из индейки в сырном соусе                   | 100           | 161,0              | 13,2        | 10,6        | 3,3          | 0,3                                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                               | 180           | 296,0              | 10,2        | 8,8         | 44,1         | 4,4                                  |
| Кофейный напиток витаминизированный                      | 200           | 118,0              | 2,7         | 1,9         | 22,5         | 2,3                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином                          | 35            | 84,0               | 2,5         | 0,8         | 17,5         | 1,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                 | <b>91,33</b>  | <b>659,0</b>       | <b>28,6</b> | <b>22,1</b> | <b>87,4</b>  | <b>8,7</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>               |               |                    |             |             |              |                                      |
| Борщ " Сибирский "с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 275           | 119,0              | 5,0         | 6,4         | 10,2         | 1,0                                  |
| Биточки домашние   | 100           | 198,0              | 13,8        | 11,3        | 10,1         | 1,0                                  |
| Вермишель отварная                                       | 200           | 236,0              | 7,2         | 6,3         | 37,2         | 3,7                                  |
| Чай с лимоном  | 200/7         | 43,0               | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 1,0                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                         | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином                          | 43            | 103,2              | 3,0         | 1,1         | 21,5         | 2,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                 | <b>109,60</b> | <b>752,2</b>       | <b>31,1</b> | <b>25,5</b> | <b>100,1</b> | <b>10,0</b>                          |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>           |               |                    |             |             |              |                                      |
| Пирожок печеный сдобный с мясом,рисом                    | 75            | 208,0              | 9,1         | 10,0        | 20,3         | 2,0                                  |
| Сок фруктовый  | 200           | 90,0               | 0,0         | 0,0         | 22,4         | 2,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                 | <b>42,25</b>  | <b>298,0</b>       | <b>9,1</b>  | <b>10,0</b> | <b>42,7</b>  | <b>4,2</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 учителя на 11 ДЕКАБРЯ 24г

Согласовано  
Директор школы № 133



| Наименование блюда                                      | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                   |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Масло шоколадное  | 10,41 | 10        | 65,0               | 0,1      | 6,2     | 2,2         | 0,2                                 |
| <b>Первые блюда</b>                                     |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Борщ "Сибирский "с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 25,82 | 275       | 119,0              | 5,0      | 6,4     | 10,2        | 1,0                                 |
| <b>Вторые блюда</b>                                     |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Биточки домашние  | 57,81 | 100       | 198,0              | 13,8     | 11,3    | 10,1        | 1,0                                 |
| Бефстроганов из индейки в сырном соусе                  | 63,25 | 100       | 161,0              | 13,2     | 10,6    | 3,3         | 0,3                                 |
| <b>Гарниры</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Каша гречневая рассыпчатая                              | 14,78 | 180       | 296,0              | 10,2     | 8,8     | 44,1        | 4,4                                 |
| Вермишель отварная                                      | 12,08 | 180       | 212,0              | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 3,3                                 |
| <b>Напитки</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Чай с сахаром   | 1,69  | 200       | 41,0               | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 1,0                                 |
| Чай без сахара  | 0,67  | 200       | 2,0                | 0,2      | 0,1     | 0,1         | 0,0                                 |
| Кофейный напиток витаминизированный                     | 10,37 | 200       | 118,0              | 2,7      | 1,9     | 22,5        | 1,9                                 |
| Чай с лимоном   | 3,49  | 200/7     | 43,0               | 0,3      | 0,1     | 10,3        | 1                                   |
| <b>Хлеб</b>   |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Хлеб полезный с микронутриентами                        | 2,00  | 25        | 53,0               | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 0,9                                 |
| Батон, обогащенный йодоказеином                         | 3,96  | 25        | 60,0               | 1,8      | 0,6     | 12,5        | 1,0                                 |

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.