

133

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 15.05.25

Согласовано  
Директор школы № 133



| Наименование блюда                                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|---------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                                      |               |                         |             |             |              |                                               |
| Масло сливочное                                               | 10            | 66,0                    | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                          |
| Каша молочная "Дружба " с маслом                              | 200/5         | 228,0                   | 6,2         | 8,5         | 31,6         | 3,1                                           |
| Йогурт 1/100                                                  | 1шт           | 82,0                    | 11,2        | 25,2        | 46,0         | 4,6                                           |
| Чай с сахаром                                                 | 200           | 41,0                    | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином                               | 30            | 72,0                    | 2,1         | 0,8         | 15,0         | 1,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>91,33</b>  | <b>489,0</b>            | <b>19,8</b> | <b>41,9</b> | <b>102,8</b> | <b>10,2</b>                                   |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                         |               |                         |             |             |              |                                               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью | 265           | 92,0                    | 3,8         | 5,0         | 7,8          | 0,7                                           |
| Тефтели мясные в соусе томатном                               | 100/50        | 264,0                   | 13,8        | 16,6        | 15,0         | 1,5                                           |
| Рожки отварные                                                | 150           | 178,0                   | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,8                                           |
| Напиток из шиповника                                          | 200           | 104,0                   | 0,7         | 0,3         | 24,6         | 2,5                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 30            | 64,0                    | 2,2         | 0,4         | 13,0         | 1,3                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином                               | 43            | 103,0                   | 3,0         | 1,0         | 21,5         | 2,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>109,60</b> | <b>805,0</b>            | <b>28,9</b> | <b>28,2</b> | <b>109,8</b> | <b>10,9</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 15.05.25

Согласовано  
Директор школы №



| 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 сливочное                                               | 10            | 66,0               | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                  |
| Каша молочная "Дружба" с маслом                               | 200/5         | 228,0              | 6,2         | 8,5         | 31,6         | 3,1                                   |
| Йогурт 1/100                                                  | 1шт           | 82,0               | 11,2        | 25,2        | 46,0         | 4,6                                   |
| Чай с сахаром                                                 | 200           | 41,0               | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                   |
| Батон, обогащенный йодоказеином                               | 30            | 72,0               | 2,1         | 0,8         | 15,0         | 1,5                                   |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>91,33</b>  | <b>489,0</b>       | <b>19,8</b> | <b>41,9</b> | <b>102,8</b> | <b>10,2</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/платный)</b>                      |               |                    |             |             |              |                                       |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью | 265           | 92,0               | 3,8         | 5,0         | 7,8          | 0,7                                   |
| Тефтели мясные в соусе томатном                               | 100/50        | 264,0              | 13,8        | 16,6        | 15,0         | 1,5                                   |
| Рожки отварные                                                | 150           | 178,0              | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,8                                   |
| Напиток из шиповника                                          | 200           | 104,0              | 0,7         | 0,3         | 24,6         | 2,5                                   |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 30            | 64,0               | 2,2         | 0,4         | 13,0         | 1,3                                   |
| Батон, обогащенный йодоказеином                               | 43            | 103,0              | 3,0         | 1,0         | 21,5         | 2,1                                   |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>109,60</b> | <b>805,0</b>       | <b>28,9</b> | <b>28,2</b> | <b>109,8</b> | <b>10,9</b>                           |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный/платный)</b>                   |               |                    |             |             |              |                                       |
| Компот из кураги                                              | 200           | 86,0               | 1,0         | 0,0         | 13,2         | 1,3                                   |
| Маковый рулетик посыпной                                      | 100           | 301,0              | 8,6         | 10,8        | 42,3         | 4,2                                   |
| Яблоко                                                        | 1шт           | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                   |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>42,25</b>  | <b>436,0</b>       | <b>10,0</b> | <b>11,2</b> | <b>66,3</b>  | <b>6,6</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 15.05.25

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|---------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)</b>                 |               |                         |             |             |             |                                               |
| Масло сливочное                                               | 10            | 66,0                    | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,01                                          |
| Плов из говядины                                              | 200           | 300,0                   | 11,6        | 11,7        | 37,1        | 3,7                                           |
| Чай с сахаром                                                 | 200           | 41,0                    | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином                               | 20            | 48,0                    | 1,4         | 0,5         | 10,0        | 1,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>91,33</b>  | <b>455,0</b>            | <b>13,3</b> | <b>19,6</b> | <b>57,3</b> | <b>5,7</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/платный)</b>                     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью | 265           | 92,0                    | 3,8         | 5,0         | 7,8         | 0,7                                           |
| Тефтели мясные в соусе томатном                               | 100/50        | 264,0                   | 13,8        | 16,6        | 15,0        | 1,5                                           |
| Рожки отварные                                                | 180           | 212,0                   | 6,5         | 5,7         | 33,5        | 3,4                                           |
| Компот из груш                                                | 200           | 58,0                    | 0,2         | 0,1         | 14,0        | 1,4                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 20            | 42,0                    | 1,4         | 0,2         | 8,6         | 0,8                                           |
| Батон, обогащенный йодоказеином                               | 20            | 48,0                    | 1,4         | 0,5         | 10,0        | 1,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>109,60</b> | <b>716,0</b>            | <b>27,1</b> | <b>28,1</b> | <b>88,9</b> | <b>8,8</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный/платный)</b>                  |               |                         |             |             |             |                                               |
| Компот из кураги                                              | 200           | 86,0                    | 1,0         | 0,0         | 13,2        | 1,3                                           |
| Маковый рулетик посыпной                                      | 100           | 301,0                   | 8,6         | 10,8        | 42,3        | 4,2                                           |
| Яблоко                                                        | 1 шт          | 49,0                    | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>42,25</b>  | <b>436,0</b>            | <b>10,0</b> | <b>11,2</b> | <b>66,3</b> | <b>6,6</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.





| Наименование блюда                                            | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---------------------------------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                         |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Масло сливочное                                               | 11,62 | 10        | 66,0               | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                 |
| <b>Первые блюда</b>                                           |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью | 22,97 | 265       | 92,0               | 3,8      | 5,0     | 7,8         | 0,7                                  |
| <b>Вторые блюда</b>                                           |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Каша молочная " Дружба " с маслом                             | 23,22 | 200/5     | 228,0              | 6,2      | 8,5     | 31,6        | 3,1                                  |
| Тефтели мясные в соусе томатном                               | 70,18 | 100/50    | 264,0              | 13,8     | 16,6    | 15,0        | 1,5                                  |
| Плов из говядины                                              | 74,93 | 200       | 300,0              | 11,6     | 11,7    | 37,1        | 3,7                                  |
| <b>Гарниры</b>                                                |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Рожки отварные                                                | 13,44 | 180       | 212,0              | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 3,4                                  |
| <b>Напитки</b>                                                |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Чай с сахаром                                                 | 1,46  | 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         | 0,0                                  |
| Напиток из шиповника                                          | 8,72  | 200       | 104,0              | 0,7      | 0,3     | 24,6        | 2,5                                  |
| Компот из груш                                                | 13,03 | 200       | 58,0               | 0,2      | 0,1     | 14,0        | 1,4                                  |
| <b>Хлеб</b>                                                   |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 2,29  | 25        | 53,0               | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 0,9                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином                               | 4,56  | 25        | 60,0               | 1,8      | 0,6     | 12,5        | 1,0                                  |

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулят

ор  
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.