

133

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.01.25

Согласован  
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>						
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	3,2
Груша	1шт	90,0	0,8	0,6	20,1	2,0
Кофейный напиток витаминизированный	200	118,0	2,7	1,9	22,5	2,2
Батон, обогащенный йодоказеином	24	58,0	1,7	0,6	12,0	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>559,0</b>	<b>11,5</b>	<b>17,8</b>	<b>88,4</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	173,0	6,1	6,3	22,8	2,3
Гуляш из говядины	100	121,0	8,2	8,6	2,8	0,3
Рожки отварные	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,7
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	34	82,0	2,4	0,8	17,0	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>719,0</b>	<b>23,9</b>	<b>20,9</b>	<b>109,3</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 20.01.25

Согласовано  
Директор



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	применяемое количество хлебных единиц
<b>Завтрак 1-4 класс (льготный / платный)</b>						
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	3,2
Г р у ш а	1шт	90,0	0,8	0,6	20,1	2,0
Кофейный напиток витаминизированный	200	118,0	2,7	1,9	22,5	2,2
Батон, обогащенный йодоказеином	24	58,0	1,7	0,6	12,0	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>559,0</b>	<b>11,5</b>	<b>17,8</b>	<b>88,4</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед 1-4 класс (льготный / платный)</b>						
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	173,0	6,1	6,3	22,8	2,3
Гуляш из говядины	100	121,0	8,2	8,6	2,8	0,3
Рожки отварные	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,7
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	34	82,0	2,4	0,8	17,0	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>719,0</b>	<b>23,9</b>	<b>20,9</b>	<b>109,3</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b>						
Кисломолочный напиток "Снежок"	204	159,0	5,7	5,1	22,4	2,2
Пирожок печеный сдобный с рисом, яйцом	85	215,0	4,9	6,9	27,5	2,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>42,25</b>	<b>374,0</b>	<b>10,6</b>	<b>12,0</b>	<b>49,9</b>	<b>5,0</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 20.01.25

Согласовано  
Директор школы № 133



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	приведенное количество хлебных единиц
<b>Завтрак 5-11 класс (льготный / платный)</b>						
Бутерброд горячий с сыром	45	173,0	7,2	11,0	11,5	1,2
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	3,1
Я б л о к о	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Кофейный напиток витаминизированный	200	118,0	2,7	1,9	22,5	2,2
Батон, обогащенный йодоказеином	20	48,0	1,4	0,5	10,0	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>616,0</b>	<b>17,9</b>	<b>22,3</b>	<b>86,4</b>	<b>8,6</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный / платный)</b>						
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	173,0	6,1	6,3	22,8	2,3
Гуляш из говядины	100	121,0	8,2	8,6	2,8	0,3
Рожки отварные	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,3
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	20	48,0	1,4	0,5	10,0	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>719,0</b>	<b>24,0</b>	<b>21,4</b>	<b>107,9</b>	<b>10,8</b>
<b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>						
Кисломолочный напиток "Снежок"	204	159,0	5,7	5,1	22,4	2,2
Пирожок печеный сдобный с рисом, яйцом	85	215,0	4,9	6,9	27,5	2,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>42,25</b>	<b>374,0</b>	<b>10,6</b>	<b>12,0</b>	<b>49,9</b>	<b>5,0</b>

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева 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 20 ЯНВАРЯ 25 г

Согласовано  
Директор школы № 13



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Масло шоколадное	11,63	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Бутерброд горячий с сыром	38,71	45	173,0	7,2	11,0	11,5	1,2
<b>Первые блюда</b>							
Суп сырный с гренками, зеленью	30,20	250,15	173,0	6,1	6,3	22,8	2,3
<b>Вторые блюда</b>							
Каша молочная "Дружба" с маслом	23,14	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	3,2
Гуляш из говядины	64,64	100	121,0	8,2	8,6	2,8	0,3
<b>Гарниры</b>							
Рожки отварные	13,44	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,4
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,71	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	0,01
Кофейный напиток витаминизированный	11,36	200	118,0	2,7	1,9	22,5	2,2
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,96	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	4,56	25	60,0	1,8	0,6	12,5	1,2

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

Р  
Мальшева 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.