

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.03.25

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>						
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционно	20	71,0	4,6	5,8	0,0	0,0
Каша молочная "Дружба " с маслом	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	3,2
Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100	1шт	75,0	2,8	3,2	8,0	0,8
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Батон витаминный с микроэлементами	22	62,0	1,8	0,4	12,6	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>545,0</b>	<b>15,8</b>	<b>25,3</b>	<b>62,6</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	270	149,0	5,5	7,9	13,9	1,4
Котлета рыбная	100	246,0	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное	150	108,0	3,1	5,2	12,1	1,2
Компот из яблок	200	58,0	0,2	0,2	13,9	1,4
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	36	100,0	2,8	0,8	20,6	2,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>714,0</b>	<b>28,7</b>	<b>26,9</b>	<b>89,7</b>	<b>8,9</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 20.03.25

Согласовано  
Директор школы № 3



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	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
Сыр порционно	20	71,0	4,6	5,8	0,0	0,0
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	3,2
Кисломолочный продукт "Биолакт" 1/100	1шт	75,0	2,8	3,2	8,0	0,8
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	22	62,0	1,8	0,4	12,6	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>545,0</b>	<b>15,8</b>	<b>25,3</b>	<b>62,6</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	270	149,0	5,5	7,9	13,9	1,4
Котлета рыбная	100	246,0	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное	150	108,0	3,1	5,2	12,1	1,2
Компот из яблок	200	58,0	0,2	0,2	13,9	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	36	100,0	2,8	0,8	20,6	2,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>714,0</b>	<b>28,7</b>	<b>26,9</b>	<b>89,7</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b>						
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
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>454,0</b>	<b>9,7</b>	<b>11,5</b>	<b>77,7</b>	<b>7,8</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 20.03.25

Согласовано  
Директор школы №



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 сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,01
Курица с булгуром	200	305,0	13,6	10,0	40,2	4,0
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Я б л о к о	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	55	154,0	4,4	1,1	31,4	3,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>617,0</b>	<b>18,8</b>	<b>18,9</b>	<b>92,8</b>	<b>9,2</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	270	149,0	5,5	7,9	13,9	1,4
Котлета рыбная	100	246,0	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,5
Компот из яблок	200	58,0	0,2	0,2	13,9	1,4
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>706,0</b>	<b>28,6</b>	<b>27,7</b>	<b>85,8</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>						
Маковый рулетик посыпной	100	301,0	8,6	10,8	42,3	4,2
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Я б л о к о	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>42,25</b>	<b>454,0</b>	<b>9,7</b>	<b>11,5</b>	<b>77,7</b>	<b>7,8</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.



Согласовано  
Директор школы №



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Масло сливочное	11,61	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционнo	23,40	20	71,0	4,6	5,8	0	0
<b>Первые блюда</b>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	24,72	270	149,0	5,5	7,9	13,9	1,4
<b>Вторые блюда</b>							
Каша молочная " Дружба" с маслом	23,22	200/5	228,0	6,2	8,5	31,6	3,2
Котлета рыбная	54,99	100	246,0	15,3	12,5	18,4	1,8
Курица с булгуром	52,81	200	305,0	13,6	10,0	40,2	4,0
<b>Гарниры</b>							
Пюре картофельное	34,35	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,5
<b>Постные блюда</b>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	13,78	250	98,0	1,7	4,9	9,77	0,9
Котлета капустная	12,39	100	160,0	3,6	7,7	10,8	1,1
Картофель отварной с маслом растительным	23,80	150	151,0	2,9	5,9	15,4	1,5
Булгур отварной	15,18	150	242,0	6,9	7,8	3,6	0,3
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,46	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Чай с лимоном	3,23	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Компот из яблок	7,23	200	58,0	0,2	0,2	13,9	1,4
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

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.