

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 21.01.25

Согласовано
Директор школы № 133

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/35	455,0	26,1	20,6	41,4	4,1
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Я б л о к о	1 шт	45,0	0,4	0,4	9,8	1,0
Батон, обогащенный йодоказеином	35	84,0	2,5	0,9	17,5	1,8
Стоимость рациона	91,33	627,0	29,3	22,0	79,0	7,9
Обед 1-4 класс						
Суп куриный с зеленью	250	96,0	2,3	3,0	11,7	1,2
Котлета рыбная	100	208,0	13,0	10,5	15,5	1,6
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	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	29	61,4	2,1	0,3	12,5	1,2
Батон, обогащенный йодоказеином	32	77,0	2,3	0,8	16,0	1,6
Стоимость рациона	109,60	608,4	23,0	20,0	81,7	8,1

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 21.01.25

Согласовано
Директор школы № 133

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный / платный)						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/35	455,0	26,1	20,6	41,4	4,1
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Я б л о к о	1 шт	45,0	0,4	0,4	9,8	1,0
Батон, обогащенный йодоказеином	35	84,0	2,5	0,9	17,5	1,8
Стоимость рациона	91,33	627,0	29,3	22,0	79,0	7,9
Обед 1-4 класс (льготный / платный)						
Суп куриный с зеленью	250	96,0	2,3	3,0	11,7	1,2
Котлета рыбная	100	208,0	13,0	10,5	15,5	1,6
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	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	29	61,4	2,1	0,3	12,5	1,2
Батон, обогащенный йодоказеином	32	77,0	2,3	0,8	16,0	1,6
Стоимость рациона	109,60	608,4	23,0	20,0	81,7	8,1
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Напиток из облепихи	200	60,0	0,0	0,0	15,0	1,5
Сочник с фруктовой начинкой 1/70	1 шт	289,0	3,5	10,9	43,3	4,3
Стоимость рациона	42,25	349,0	3,5	10,9	58,3	5,8

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.01.25

Согласовано

Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный / платный)						
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	156,0	16,3	7,8	3,0	0,3
Рис отварной	200	247,0	4,9	8,4	37,9	3,8
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Батон, обогащенный йодоказеином	43	103,2	3,0	1,1	21,5	2,2
Стоимость рациона		549,2	24,5	17,4	72,7	7,3
Обед 5-11 класс (льготный / платный)						
Суп куриный с зеленью	250	96,0	2,3	3,0	11,7	1,2
Котлета рыбная	100	208,0	13,0	10,5	15,5	1,6
Пюре картофельное	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,4
Компот из яблок	200	58,0	0,2	0,2	13,9	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	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
Стоимость рациона		593,0	22,5	20,8	76,4	7,6
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Напиток овсяный 0,2	1 шт	140,0	2,0	6,4	19,0	1,9
Сдоба обыкновенная	85	219,0	6,6	4,1	38,6	3,8
Стоимость рациона		359,0	8,6	10,5	57,6	5,7

Инженер-технолог

Горячкина НН

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 21 ЯНВАРЯ 25 г

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры	Углеводы	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	25,06	250	96,0	2,3	3,0	11,7	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета рыбная	54,24	100	208,0	13,0	10,5	15,5	1,6
Запеканка из творога со сгущенным молоком	79,70	150/35	455,0	26,1	20,6	41,4	4,1
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	58,52	100	156,0	16,3	7,8	3,0	0,3
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	34,35	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,4
Рис отварной	19,25	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,3
<i>Напитки</i>							
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
Чай с лимоном	3,48	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	1,3
<i>Хлеб</i>							
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
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.