

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 22.05.25

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 пшеничная с маслом                        | 200/5         | 207,0                   | 6,4         | 7,6         | 28,3         | 2,8                                            |
| Йогурт                                                  | 1 шт          | 82,0                    | 2,8         | 2,8         | 11,5         | 1,2                                            |
| Чай с лимоном                                           | 200/7         | 43,0                    | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 1,0                                            |
| Батон витаминный с микронутриентами                     | 35            | 98,0                    | 2,8         | 0,7         | 20,0         | 2,0                                            |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>91,33</b>  | <b>496,0</b>            | <b>12,4</b> | <b>18,5</b> | <b>70,2</b>  | <b>7,0</b>                                     |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                   |               |                         |             |             |              |                                                |
| Борщ "Сибирский "с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 270           | 109,0                   | 4,3         | 5,6         | 10,2         | 1,0                                            |
| Котлета рыбная                                          | 100           | 246,0                   | 15,3        | 12,5        | 18,4         | 1,8                                            |
| Рис отварной                                            | 150           | 185,0                   | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 2,9                                            |
| Огурцы свежие (доп. гарнир)                             | 50            | 7,0                     | 0,4         | 0,1         | 1,3          | 0,1                                            |
| 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                     | 30            | 84,0                    | 2,4         | 0,6         | 17,1         | 1,7                                            |
| <b>Стоимость рациона</b>                                | <b>109,60</b> | <b>742,0</b>            | <b>28,1</b> | <b>25,6</b> | <b>100,2</b> | <b>10,0</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 22.05.25

Согласовано  
Директор школы № 1



| Наименование блюда                                     | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | Приготов-<br>ленное<br>количество<br>хлебных<br>единиц |
|--------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный )</b>          |               |                         |             |             |                  |                                                        |
| Масло сливочное                                        | 10            | 66,0                    | 0,1         | 7,3         | 0,1              | 0,01                                                   |
| Каша молочная пшенная с маслом                         | 200/5         | 207,0                   | 6,4         | 7,6         | 28,3             | 2,8                                                    |
| Йогурт                                                 | 1шт           | 82,0                    | 2,8         | 2,8         | 11,5             | 1,2                                                    |
| Чай с лимоном                                          | 200/7         | 43,0                    | 0,3         | 0,1         | 10,3             | 1,0                                                    |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 35            | 98,0                    | 2,8         | 0,7         | 20,0             | 2,0                                                    |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>91,33</b>  | <b>496,0</b>            | <b>12,4</b> | <b>18,5</b> | <b>70,2</b>      | <b>7,0</b>                                             |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>             |               |                         |             |             |                  |                                                        |
| Борщ "Сибирский "с говядиной тушёной, сметаной,зеленью | 270           | 109,0                   | 4,3         | 5,6         | 10,2             | 1,0                                                    |
| Котлета рыбная                                         | 100           | 246,0                   | 15,3        | 12,5        | 18,4             | 1,8                                                    |
| Рис отварной                                           | 150           | 185,0                   | 3,7         | 6,3         | 28,5             | 2,9                                                    |
| Огурцы свежие ( доп.гарнир)                            | 50            | 7,0                     | 0,4         | 0,1         | 1,3              | 0,1                                                    |
| 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                    | 30            | 84,0                    | 2,4         | 0,6         | 17,1             | 1,7                                                    |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>109,60</b> | <b>742,0</b>            | <b>28,1</b> | <b>25,6</b> | <b>100,2</b>     | <b>10,0</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 22.05.25

Согласовано  
Директор школы № 43



| Наименование блюда                                      | Выход (г) | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | При-<br>готов-<br>лен-<br>ное<br>колич-<br>ество<br>хлебных<br>единиц |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|-------------|-------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)</b>           |           |                         |             |             |                  |                                                                       |
| 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                                                                   |
| Чай с лимоном                                           | 200/7     | 43,0                    | 0,3         | 0,1         | 10,3             | 1,0                                                                   |
| Батон витаминный с микронутриентами                     | 30        | 84,0                    | 2,4         | 0,6         | 17,2             | 1,7                                                                   |
| <b>Стоимость рациона 91,33</b>                          |           | <b>603,0</b>            | <b>23,0</b> | <b>23,0</b> | <b>76,0</b>      | <b>7,6</b>                                                            |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>              |           |                         |             |             |                  |                                                                       |
| Борщ "Сибирский "с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 270       | 109,0                   | 4,3         | 5,6         | 10,2             | 1,0                                                                   |
| Котлета рыбная                                          | 100       | 246,0                   | 15,3        | 12,5        | 18,4             | 1,8                                                                   |
| Рис отварной                                            | 180       | 220,0                   | 4,4         | 7,5         | 33,7             | 3,4                                                                   |
| 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                     | 25        | 70,0                    | 2,0         | 0,5         | 14,3             | 1,4                                                                   |
| <b>Стоимость рациона 109,60</b>                         |           | <b>756,0</b>            | <b>28,0</b> | <b>26,6</b> | <b>101,3</b>     | <b>10,1</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                                             | 1 шт      | 49,0                    | 0,4         | 0,4         | 10,8             | 1,1                                                                   |
| <b>Стоимость рациона 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.



| 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>                                      |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Борщ " Сибирский "с говядиной тушёной, сметаной, зеленью | 26,92 | 270       | 109,0              | 4,3      | 5,6     | 10,2        | 1,0                                 |
| <b>Вторые блюда</b>                                      |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Каша молочная пшенная с маслом                           | 21,19 | 200/5     | 207,0              | 6,4      | 7,6     | 28,3        | 2,8                                 |
| Котлета рыбная                                           | 54,99 | 100       | 246,0              | 15,3     | 12,5    | 18,4        | 1,8                                 |
| Тефтели мясные в соусе томатном                          | 69,90 | 100/50    | 264,0              | 13,8     | 16,6    | 15,0        | 1,5                                 |
| <b>Гарниры</b>                                           |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Рожки отварные                                           | 13,44 | 180       | 212,0              | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 3,3                                 |
| Рис отварной                                             | 19,25 | 180       | 220,0              | 4,4      | 7,5     | 33,7        | 3,4                                 |
| Огурцы свежие ( доп.гарнир)                              | 11,46 | 50        | 7,0                | 0,4      | 0,1     | 1,3         | 0,1                                 |
| <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.