

133

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 25.02.25

Согласовано  
Директор школы № 3



| Наименование блюда                        | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                  |               |                    |             |             |              |                                      |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30        | 437,0              | 25,7        | 20,1        | 38,2         | 3,8                                  |
| Чай с лимоном                             | 200/7         | 43,0               | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 1,0                                  |
| Яблоко                                    | 1шт           | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином           | 38            | 91,0               | 2,7         | 1,0         | 19,0         | 1,9                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                  | <b>91,33</b>  | <b>620,0</b>       | <b>29,1</b> | <b>21,6</b> | <b>78,3</b>  | <b>7,8</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                     |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп куриный с зеленью                     | 250           | 96,0               | 2,3         | 3,0         | 11,7         | 1,2                                  |
| 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 ягод                            | 200           | 49,0               | 0,2         | 0,1         | 12,0         | 1,2                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами          | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином           | 36            | 86,0               | 2,5         | 1,0         | 18,0         | 1,8                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                  | <b>109,60</b> | <b>750,0</b>       | <b>26,5</b> | <b>24,4</b> | <b>104,6</b> | <b>10,5</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 25.02.25

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> |               |                    |             |             |              |                                      |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком     | 150/30        | 437,0              | 25,7        | 20,1        | 38,2         | 3,8                                  |
| Чай с лимоном                                 | 200/7         | 43,0               | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 1,0                                  |
| Я б л о к о                                   | 1 шт          | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином               | 38            | 91,0               | 2,7         | 1,0         | 19,0         | 1,9                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>91,33</b>  | <b>620,0</b>       | <b>29,1</b> | <b>21,6</b> | <b>78,3</b>  | <b>7,8</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный / платный)</b>    |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп куриный с зеленью                         | 250           | 96,0               | 2,3         | 3,0         | 11,7         | 1,2                                  |
| 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 ягод                                | 200           | 49,0               | 0,2         | 0,1         | 12,0         | 1,2                                  |
| Хлеб полезный с микроэлементами               | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином               | 36            | 86,0               | 2,5         | 1,0         | 18,0         | 1,8                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>109,60</b> | <b>750,0</b>       | <b>26,5</b> | <b>24,4</b> | <b>104,6</b> | <b>10,5</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                    |             |             |              |                                      |
| Напиток из облепихи                           | 200           | 60,0               | 0,0         | 0,0         | 15,0         | 1,5                                  |
| Пирожок печёный сдобный с курагой             | 100           | 232,0              | 6,1         | 5,2         | 40,2         | 4,0                                  |
| Я б л о к о                                   | 1 шт          | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>42,25</b>  | <b>341,0</b>       | <b>6,5</b>  | <b>5,6</b>  | <b>66,0</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 25.02.25

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                                 |
| Жаркое с куриным филе   | 200           | 207,0              | 10,5        | 9,9         | 18,8        | 1,9                                  |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп..гарнир) | 60            | 59,0               | 0,9         | 3,0         | 6,8         | 0,7                                  |
| Чай с лимоном   | 200/7         | 43,0               | 0,3         | 0,1         | 10,3        | 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>423,0</b>       | <b>13,2</b> | <b>20,8</b> | <b>46,0</b> | <b>4,6</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный / платный)</b>                   |               |                    |             |             |             |                                      |
| Суп куриный с зеленью   | 250           | 96,0               | 2,3         | 3,0         | 11,7        | 1,2                                  |
| 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 груш  | 200           | 58,0               | 0,2         | 0,1         | 14,0        | 1,4                                  |
| 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                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>109,60</b> | <b>721,0</b>       | <b>25,4</b> | <b>23,9</b> | <b>98,6</b> | <b>9,9</b>                           |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>                |               |                    |             |             |             |                                      |
| Напиток из облепихи   | 200           | 60,0               | 0,0         | 0,0         | 15,0        | 1,5                                  |
| Пирожок печёный сдобный с курагой                             | 100           | 232,0              | 6,1         | 5,2         | 40,2        | 4,0                                  |
| Яблоко  | 1шт           | 49,0               | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>42,25</b>  | <b>341,0</b>       | <b>6,5</b>  | <b>5,6</b>  | <b>66,0</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.

Меню учителя на 25 ФЕВРАЛЯ 25 г

Согласовано  
Директор школы № 3



| Наименование блюда                              | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц * |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|---------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i>                           |       |           |                    |          |         |             |                                       |
| Масло сливочное                                 | 11,61 | 10        | 66,0               | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                  |
| <i>Первые блюда</i>                             |       |           |                    |          |         |             |                                       |
| Суп куриный с зеленью                           | 26,30 | 250       | 96,0               | 2,3      | 3,0     | 11,7        | 1,2                                   |
| <i>Вторые блюда</i>                             |       |           |                    |          |         |             |                                       |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком       | 78,13 | 150/30    | 437,0              | 25,7     | 20,1    | 38,2        | 3,8                                   |
| Блины " Домашние " с маслом                     | 73,23 | 168/10    | 469,0              | 10,1     | 31,9    | 35,4        | 3,5                                   |
| Блины " Домашние " с вареньем                   | 71,97 | 168/30    | 479,0              | 10,1     | 24,7    | 54,2        | 5,4                                   |
| Блины "Домашние" со сгущенным молоком           | 73,10 | 168/30    | 502,0              | 12,2     | 27,2    | 51,9        | 5,2                                   |
| Котлета рыбная                                  | 55,31 | 100       | 246,0              | 15,3     | 12,5    | 18,4        | 1,8                                   |
| Жаркое с куриным филе                           | 61,28 | 200       | 207,0              | 10,5     | 9,9     | 18,8        | 1,9                                   |
| <i>Гарниры</i>                                  |       |           |                    |          |         |             |                                       |
| Рис отварной                                    | 22,27 | 180       | 220,0              | 4,4      | 7,5     | 33,7        | 3,4                                   |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 12,20 | 60        | 59,0               | 0,9      | 3,0     | 6,8         | 0,7                                   |
| <i>Напитки</i>                                  |       |           |                    |          |         |             |                                       |
| 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         | 0,01                                  |
| Чай с лимоном                                   | 3,23  | 200/7     | 43,0               | 0,3      | 0,1     | 10,3        | 1,0                                   |
| Компот из ягод                                  | 11,17 | 200       | 49,0               | 0,2      | 0,1     | 12,0        | 1,2                                   |
| Компот из груш                                  | 13,03 | 200       | 58,0               | 0,2      | 0,1     | 14,0        | 1,4                                   |
| <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.