

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

133



НА 31.01.25

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>                                      |               |                    |             |             |             |                                      |
| Бифштекс домашний   | 90            | 217,0              | 8,1         | 13,4        | 15,9        | 1,6                                  |
| Вермишель отварная  | 150           | 178,0              | 5,4         | 4,9         | 27,9        | 2,8                                  |
| Пюре яблочное 1/125   | 1шт           | 55,0               | 0,0         | 0,0         | 13,8        | 1,4                                  |
| Чай с сахаром   | 200           | 41,0               | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 27            | 76,0               | 2,2         | 0,5         | 15,4        | 1,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>91,33</b>  | <b>567,0</b>       | <b>15,9</b> | <b>18,9</b> | <b>83,1</b> | <b>8,3</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>   |               |                    |             |             |             |                                      |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью | 260           | 82,0               | 3,1         | 4,2         | 7,8         | 0,8                                  |
| Филе куриное панированное                                     | 100           | 296,0              | 24,0        | 16,7        | 12,4        | 1,2                                  |
| Рис отварной  | 150           | 185,0              | 3,7         | 6,3         | 28,5        | 2,9                                  |
| Горошек зелёный консервированный ( доп.гарнир)                | 20            | 8,0                | 0,6         | 0,04        | 1,3         | 0,1                                  |
| Компот из кураги  | 200           | 86,0               | 1,0         | 0,0         | 13,2        | 1,3                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 27            | 76,0               | 2,2         | 0,5         | 15,4        | 1,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>109,60</b> | <b>786,0</b>       | <b>36,4</b> | <b>28,0</b> | <b>89,4</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 31.01.25

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>                  |               |                    |             |             |             |                                      |
| Бифштекс домашний   | 90            | 217,0              | 8,1         | 13,4        | 15,9        | 1,6                                  |
| Вермишель отварная  | 150           | 178,0              | 5,4         | 4,9         | 27,9        | 2,8                                  |
| Пюре яблочное 1/125   | 1шт           | 55,0               | 0,0         | 0,0         | 13,8        | 1,4                                  |
| Чай с сахаром   | 200           | 41,0               | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 27            | 76,0               | 2,2         | 0,5         | 15,4        | 1,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>91,33</b>  | <b>567,0</b>       | <b>15,9</b> | <b>18,9</b> | <b>83,1</b> | <b>8,3</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>                     |               |                    |             |             |             |                                      |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью | 260           | 82,0               | 3,1         | 4,2         | 7,8         | 0,8                                  |
| Филе куриное панированное                                     | 100           | 296,0              | 24,0        | 16,7        | 12,4        | 1,2                                  |
| Рис отварной  | 150           | 185,0              | 3,7         | 6,3         | 28,5        | 2,9                                  |
| Горошек зелёный консервированный ( доп.гарнир)                | 20            | 8,0                | 0,6         | 0,04        | 1,3         | 0,1                                  |
| Компот из кураги  | 200           | 86,0               | 1,0         | 0,0         | 13,2        | 1,3                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 25            | 53,0               | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 27            | 76,0               | 2,2         | 0,5         | 15,4        | 1,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>109,60</b> | <b>786,0</b>       | <b>36,4</b> | <b>28,0</b> | <b>89,4</b> | <b>8,9</b>                           |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный/ платный)</b>                  |               |                    |             |             |             |                                      |
| Молоко витаминизированное 0,2                                 | 1шт           | 120,0              | 6,0         | 6,4         | 9,4         | 0,9                                  |
| Сдоба обыкновенная  | 50            | 165,0              | 4,1         | 3,3         | 29,9        | 3,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>42,25</b>  | <b>285,0</b>       | <b>10,1</b> | <b>9,7</b>  | <b>39,3</b> | <b>3,9</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.



