

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 06.03.26

Согласовано
Директор школы № 133

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Котлета куриная с сыром	90	152	11,9	8,1	7,9	0,7
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
М а н д а р и н	1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	96,63	528	20,5	15,6	76,3	7,6
Обед 1-4 класс						
Суп куриный с зеленью	200	77	1,8	2,4	9,4	0,9
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17	1,7
П е ч е н ь е 1/20	1шт	86	1,5	2,8	13,6	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	33	92	2,7	0,7	19,4	1,9
Стоимость рациона	115,96	771	30,9	29,7	93,8	9,4

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 06.03.26

Согласовано
Директор школы № 133

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Котлета куриная с сыром	90	152	11,9	8,1	7,9	0,7
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
М а н д а р и н	1 шт	42	1	0,2	9	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	96,63	528	20,5	15,6	76,3	7,6
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп куриный с зеленью	200	77	1,8	2,4	9,4	0,9
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17	1,7
П е ч е н ь е 1/20	1шт	86	1,5	2,8	13,6	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	33	92	2,7	0,7	19,4	1,9
Стоимость рациона	115,96	771	30,9	29,7	93,8	9,4
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Нижегородская сдоба с маком, глазированная 1/100	1шт	400	8	9	73	7,3
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
Стоимость рациона	44,70	486	9,1	9	86,2	8,6

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 06.03.26

Согласовано
Директор школы № 133

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Индейка с булгуром	200	342	12,2	14,2	41,2	4,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112	0	0	28	2,8
Б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	50	140	4,0	1,0	28,6	2,9
Стоимость рациона	96,63	643	16,6	15,6	108,6	10,9
Обед 5-11класс (льготный/ платный)						
Суп куриный с зеленью	250	96	2,3	3	11,7	1,2
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	19	53	1,5	0,4	10,9	1,1
Стоимость рациона	115,96	617	28,7	27,2	62	6,2
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Нижегородская сдоба с маком,глазированная 1/100	1 шт	400	8	9	73	7,3
Компот из кураги	200	86	1,1	0	13,2	1,3
Стоимость рациона	44,70	486	9,1	9	86,2	8,6

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.

Согласовано
Директор школы № 123



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Суп куриный с зеленью	20,28	250	96	2,3	3,0	11,7	1,2
Вторые блюда							
Котлета куриная с сыром	55,28	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Индейка с булгуром	62,12	200	342	12,2	14,2	41,2	4,1
Митболлы в томатном соусе	68,05	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Гарниры							
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Постные блюда							
Суп картофельный с вермишелью, зеленью	11,58	250	160	8,9	7,4	14,3	1,4
Зразы картофельные	16,22	100	208	2,9	13,2	13,8	1,4
Булгур отварной с маслом растительным	15,87	180	289	8,3	9	43,5	4,4
Напитки							
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,1	0,1	0
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Хлеб							
Хлеб полезный с микроэлементами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	4,56	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

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.