

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.03.26

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                  | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>            |               |                            |             |             |                |                                              |
| Масло сливочное                     | 10            | 66                         | 0,1         | 7,3         | 0,1            | 0,01                                         |
| Пудинг "Лакомка" с вареньем         | 150/35        | 392                        | 14,1        | 12,6        | 59,7           | 5,9                                          |
| Я б л о к о                         | 1 шт          | 49                         | 0,4         | 0,4         | 10,8           | 1,1                                          |
| Чай с сахаром                       | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                          |
| Батон витаминный с микронутриентами | 25            | 70                         | 2,0         | 0,5         | 14,3           | 1,4                                          |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>96,63</b>  | <b>598</b>                 | <b>17</b>   | <b>20,9</b> | <b>89,9</b>    | <b>8,9</b>                                   |
| <b>Обед 1-4 класс</b>               |               |                            |             |             |                |                                              |
| Суп из овощей с зеленью             | 200           | 72                         | 1,4         | 4           | 7,6            | 0,8                                          |
| Макаронник с мясом тушёным          | 150           | 281,5                      | 13,1        | 11,7        | 37             | 3,7                                          |
| В а ф л и 1/20                      | 1 шт          | 104                        | 1,4         | 5,8         | 29             | 2,9                                          |
| М а н д а р и н                     | 1 шт          | 42                         | 1           | 0,2         | 9              | 0,9                                          |
| Сок фруктовый                       | 200           | 41                         | 0,2         | 0,1         | 10,1           | 1                                            |
| Хлеб полезный с микронутриентами    | 31            | 66                         | 2,2         | 0,4         | 13,3           | 1,3                                          |
| Батон витаминный с микронутриентами | 53            | 148                        | 4,2         | 1           | 30,3           | 3,0                                          |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>115,96</b> | <b>754,5</b>               | <b>23,5</b> | <b>23,2</b> | <b>136,3</b>   | <b>13,6</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 10.03.26

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                             | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)</b>   |               |                            |             |             |                |                                               |
| Масло сливочное                                | 10            | 66                         | 0,1         | 7,3         | 0,1            | 0,01                                          |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем                   | 150/35        | 392                        | 14,1        | 12,6        | 59,7           | 5,9                                           |
| Я б л о к о                                    | 1шт           | 49                         | 0,4         | 0,4         | 10,8           | 1,1                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 25            | 70                         | 2,0         | 0,5         | 14,3           | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>598</b>                 | <b>17</b>   | <b>20,9</b> | <b>89,9</b>    | <b>8,9</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>      |               |                            |             |             |                |                                               |
| Суп из овощей с зеленью                        | 200           | 72                         | 1,4         | 4           | 7,6            | 0,8                                           |
| Макаронник с мясом тушёным                     | 150           | 281,5                      | 13,1        | 11,7        | 37             | 3,7                                           |
| В а ф л и 1/20                                 | 1шт           | 104                        | 1,4         | 5,8         | 29             | 2,9                                           |
| М а н д а р и н                                | 1шт           | 42                         | 1           | 0,2         | 9              | 0,9                                           |
| Сок фруктовый                                  | 200           | 41                         | 0,2         | 0,1         | 10,1           | 1                                             |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 31            | 66                         | 2,2         | 0,4         | 13,3           | 1,3                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 53            | 148                        | 4,2         | 1           | 30,3           | 3,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>754,5</b>               | <b>23,5</b> | <b>23,2</b> | <b>136,3</b>   | <b>13,6</b>                                   |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b>  |               |                            |             |             |                |                                               |
| Изделие "Ярмарочное с варёной сгущёнкой" 1/100 | 1шт           | 276                        | 7,3         | 5,2         | 50,1           | 5                                             |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>297</b>                 | <b>7,5</b>  | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b>    | <b>5,5</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 10.03.26

Согласовано  
Директор школы № 133



| Наименование блюда                              | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )</b>  |               |                            |             |             |             |                                               |
| Масло сливочное                                 | 10            | 66                         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,01                                          |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем                    | 150/35        | 392                        | 14,1        | 12,6        | 59,7        | 5,9                                           |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 43            | 120                        | 3,4         | 0,9         | 24,6        | 2,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>96,63</b>  | <b>599</b>                 | <b>17,8</b> | <b>20,9</b> | <b>89,4</b> | <b>8,9</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                            |             |             |             |                                               |
| Суп из овощей с зеленью                         | 250           | 90                         | 1,7         | 5           | 9,5         | 1,0                                           |
| Макаронник с мясом тушёным                      | 200           | 410                        | 20,2        | 20,1        | 37          | 3,7                                           |
| Кекс для детского питания 1/28                  | 1шт           | 124                        | 1,7         | 6,2         | 15,7        | 1,6                                           |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                | 26            | 55                         | 1,8         | 0,3         | 11,2        | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 37            | 103                        | 2,9         | 0,7         | 21,1        | 2,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>115,96</b> | <b>803</b>                 | <b>28,5</b> | <b>32,4</b> | <b>99,5</b> | <b>10</b>                                     |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b> |               |                            |             |             |             |                                               |
| Изделие "Ярмарочное с варёной сгущёнкой" 1/100  | 1шт           | 276                        | 7,3         | 5,2         | 50,1        | 5                                             |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>44,70</b>  | <b>297</b>                 | <b>7,5</b>  | <b>5,3</b>  | <b>55,1</b> | <b>5,5</b>                                    |

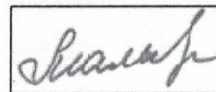
Инженер-технолог

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.



| Наименование блюда                       | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|------------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                    |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Масло сливочное                          | 10,43 | 10        | 66                 | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                 |
| <b>Первые блюда</b>                      |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Суп из овощей с зеленью                  | 14,56 | 250       | 90                 | 1,7      | 5,0     | 9,5         | 1                                    |
| <b>Вторые блюда</b>                      |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Макаронник с мясом тушёным               | 76,18 | 200       | 410                | 20,2     | 20,1    | 37,0        | 3,7                                  |
| Пудинг " Лакомка " с вареньем            | 77,43 | 150/35    | 392                | 14,1     | 12,6    | 59,7        | 5,9                                  |
| <b>Гарниры</b>                           |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| <b>Постные Блюда</b>                     |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Котлета капустная                        | 9,1   | 100       | 160                | 3,6      | 7,7     | 10,8        | 1,1                                  |
| Вермишель отварная с маслом растительным | 5,88  | 180       | 220                | 6,9      | 6,7     | 35,4        | 3,5                                  |
| <b>Напитки</b>                           |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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                                    |
| Сок фруктовый                            | 11,92 | 200       | 41                 | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 1                                    |
| <b>Хлеб</b>                              |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Хлеб полезный с микронутриентами         | 2,64  | 25        | 53                 | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами      | 4,56  | 25        | 70                 | 2        | 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.