

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.01.26

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                      | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                          |
| Сыр порционно                             | 25            | 88                      | 5,7         | 7,3         | 0            | 0                                             |
| Омлет натуральный                         | 150           | 199                     | 13,9        | 14,4        | 3,4          | 0,3                                           |
| Чай с сахаром                             | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                           |
| Пюре фруктовое 1/125                      | 1 шт          | 55                      | 0           | 0           | 13,8         | 1,4                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами       | 36            | 101                     | 2,9         | 0,7         | 20,6         | 2,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                  | <b>96,63</b>  | <b>530</b>              | <b>22,8</b> | <b>29,8</b> | <b>42,9</b>  | <b>4,3</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                     |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп с горохом, говядиной тушёной, зеленью | 215           | 135                     | 8           | 4,8         | 15           | 1,5                                           |
| Макаронник с мясом тушёным с маслом       | 150/5         | 319                     | 13,1        | 15,8        | 31           | 3,1                                           |
| Икра кабачковая (доп.гарнир)              | 50            | 39                      | 0,6         | 2,4         | 3,9          | 0,4                                           |
| Кекс для детского питания 1/28            | 1шт           | 124                     | 1,7         | 6,2         | 15,7         | 1,6                                           |
| Сок фруктовый                             | 200           | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1                                             |
| Хлеб полезный с микронутриентами          | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами       | 49            | 137                     | 3,9         | 0,9         | 27,5         | 2,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                  | <b>115,96</b> | <b>848</b>              | <b>29,3</b> | <b>23</b>   | <b>114,0</b> | <b>11,4</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 12.01.26

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>  |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                               | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Сыр порционно                                 | 25            | 88                 | 5,7         | 7,3         | 0            | 0                                    |
| Омлет натуральный                             | 150           | 199                | 13,9        | 14,4        | 3,4          | 0,3                                  |
| Чай с сахаром                                 | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                  |
| Пюре фруктовое 1/125                          | 1 шт          | 55                 | 0           | 0           | 13,8         | 1,4                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 36            | 101                | 2,9         | 0,7         | 20,6         | 2,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>96,63</b>  | <b>530</b>         | <b>22,8</b> | <b>29,8</b> | <b>42,9</b>  | <b>4,3</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп с горохом, говядиной тушёной, зеленью     | 215           | 135                | 8           | 4,8         | 15           | 1,5                                  |
| Макаронник с мясом тушёным с маслом           | 150/5         | 319                | 13,1        | 15,8        | 31           | 3,1                                  |
| Икра кабачковая (доп. гарнир)                 | 50            | 39                 | 0,6         | 2,4         | 3,9          | 0,4                                  |
| Кекс для детского питания 1/28                | 1 шт          | 124                | 1,7         | 6,2         | 15,7         | 1,6                                  |
| Сок фруктовый                                 | 200           | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1                                    |
| Хлеб полезный с микронутриентами              | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 49            | 137                | 3,9         | 0,9         | 27,5         | 2,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>115,96</b> | <b>848</b>         | <b>29,3</b> | <b>23</b>   | <b>114,0</b> | <b>11,4</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                    |             |             |              |                                      |
| Плюшка домашняя 1/100                         | 1 шт          | 357                | 8,0         | 7           | 64           | 6,4                                  |
| Компот из ягод                                | 200           | 49                 | 0,2         | 0,1         | 12,0         | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>44,70</b>  | <b>406</b>         | <b>8,2</b>  | <b>7,1</b>  | <b>76</b>    | <b>7,6</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 12.01.26

Согласовано  
Директор школы № 33



| Наименование блюда                             | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, 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                                          |
| Сыр порционно                                  | 20            | 71                      | 4,6         | 5,8         | 0           | 0                                             |
| Омлет натуральный                              | 200           | 266                     | 18,6        | 19,2        | 4,6         | 0,5                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 43            | 120                     | 3,4         | 0,9         | 24,6        | 2,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>544</b>              | <b>26,9</b> | <b>33,3</b> | <b>34,3</b> | <b>3,4</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп с горохом, говядиной тушёной, зеленью      | 270           | 171                     | 10,1        | 0,2         | 18,8        | 1,9                                           |
| Макаронник с мясом тушёным                     | 200           | 410                     | 20,2        | 20,1        | 37          | 3,7                                           |
| Печенье 1/20                                   | 1 шт          | 86                      | 1,5         | 2,8         | 13,6        | 1,3                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 21            | 59                      | 1,6         | 0,4         | 12          | 1,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>800</b>              | <b>35,4</b> | <b>23,9</b> | <b>97,2</b> | <b>9,7</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b> |               |                         |             |             |             |                                               |
| Плюшка домашняя 1/100                          | 1 шт          | 357                     | 8,0         | 7           | 64,0        | 6,4                                           |
| Компот из ягод                                 | 200           | 49                      | 0,2         | 0,1         | 12,0        | 1,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>406</b>              | <b>8,2</b>  | <b>7,1</b>  | <b>76</b>   | <b>7,6</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 12 ЯНВАРЯ 26 г

Согласовано  
Директор школы № 133

| Наименование блюда                       | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------|-------|-----------|-------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                    |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Масло сливочное                          | 10,43 | 10        | 66                      | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                          |
| Сыр порционнно                           | 23,01 | 25        | 88                      | 5,7      | 7,3     | 0           | 0                                             |
| <b>Первые блюда</b>                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп с горохом,говядиной тушёной, зеленью | 23,80 | 270       | 171                     | 10,1     | 0,2     | 18,8        | 1,9                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Омлет натуральный                        | 44,03 | 150       | 199                     | 13,9     | 14,4    | 3,4         | 0,3                                           |
| Макаронник с мясом тушёным               | 77,71 | 200       | 410                     | 20,2     | 20,1    | 37,0        | 3,7                                           |
| <b>Гарниры</b>                           |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)            | 11,09 | 50        | 39                      | 0,6      | 2,4     | 3,9         | 0,4                                           |
| <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      | 0,5     | 14,3        | 1,4                                           |

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

Р  
Малышева Г.А.

*С.М.М.р*

] 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.