133

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

**НА 14.01.26**

**Согласовано**
**Директор школы № 133**

| Наименование блюда | | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Завтрак 1-4 класс* | | | | | | | |
| Масло шоколадное | | 15 | 98 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| Каша молочная рисовая с маслом | | 150/5 | 163 | 4 | 6,1 | 22,8 | 2,3 |
| Чай с сахаром | | 200 | 21 | 0,2 | 0,1 | 5 | 0,5 |
| Йогурт 1/100 | | 1 шт | 82 | 2,8 | 2,8 | 11,5 | 1,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | | 45 | 126 | 3,6 | 0,9 | 25,7 | 2,6 |
| *Стоимость рациона* | *96,63* | | *490* | *10,8* | *19,2* | *68,3* | *6,8* |
| *Обед 1-4 класс* | | | | | | | |
| Суп сырный с гренками,зеленью | | 200/15 | 145 | 3,8 | 4,8 | 21,7 | 2,1 |
| Ёжики " Аппетитные " | | 100/50 | 202 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| Пюре картофельное | | 180 | 130 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,5 |
| Напиток из шиповника | | 200 | 84 | 0,7 | 0,3 | 19,6 | 1,9 |
| Яблоко | | 1шт | 62 | 0,5 | 0,5 | 13,7 | 1,4 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | | 25 | 53 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | | 25 | 70 | 2 | 0,5 | 14,3 | 1,4 |
| *Стоимость рациона* | *115,96* | | *746* | *23,9* | *24,5* | *107,5* | *10,7* |

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 14.01.26

Согласовано
Директор школы № 133

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный )* | | | | | | |
| Масло шоколадное | 15 | 98 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,3 |
| Каша молочная рисовая с маслом | 150/5 | 163 | 4 | 6,1 | 22,8 | 2,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 21 | 0,2 | 0,1 | 5 | 0,5 |
| Йогурт 1/100 | 1 шт | 82 | 2,8 | 2,8 | 11,5 | 1,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 45 | 126 | 3,6 | 0,9 | 25,7 | 2,6 |
| *Стоимость рациона 96,63* | | *490* | *10,8* | *19,2* | *68,3* | *6,8* |
| *Обед 1-4 класс (льготный/ платный )* | | | | | | |
| Суп сырный с гренками,зеленью | 200/15 | 145 | 3,8 | 4,8 | 21,7 | 2,1 |
| Ёжики " Аппетитные " | 100/50 | 202 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| Пюре картофельное | 180 | 130 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 84 | 0,7 | 0,3 | 19,6 | 1,9 |
| Яблоко | 1шт | 62 | 0,5 | 0,5 | 13,7 | 1,4 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 25 | 70 | 2 | 0,5 | 14,3 | 1,4 |
| *Стоимость рациона 115,96* | | *746* | *23,9* | *24,5* | *107,5* | *10,7* |
| *Полдник 1-4 класс (льготный / платный )* | | | | | | |
| Сдоба "Аппетитная " с начинкой фруктово-ягодной 1/100 | 1шт | 270 | 6,5 | 6,5 | 86 | 8,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 21 | 0,2 | 0,1 | 5 | 0,5 |
| *Стоимость рациона 44,70* | | *291* | *6,7* | *6,6* | *91* | *9,1* |

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 14.01.26**

**Согласовано**
**Директор школы № 133**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )*** | | | | | | |
| **Масло шоколадное** | 10 | 65 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 0,2 |
| **Гуляш из говядины** | 100 | 121 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 0,3 |
| **Рис отварной** | 180 | 220 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| **Чай с лимоном** | 200/7 | 23 | 0,3 | 0,1 | 5,2 | 0,5 |
| **Батон витаминный с микронутриентами** | 20 | 56 | 1,6 | 0,4 | 11,4 | 1,1 |
| ***Стоимость рациона 96,63*** | | ***485*** | ***14,6*** | ***22,8*** | ***55,3*** | ***5,5*** |
| ***Обед 5-11 класс (льготный/ платный )*** | | | | | | |
| **Суп сырный с гренками, зеленью** | 250/15 | 164 | 4,3 | 5,8 | 23,7 | 2,4 |
| **Ёжики " Аппетитные"** | 100/50 | 202 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| **Пюре картофельное** | 180 | 130 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,5 |
| **Напиток из шиповника** | 200 | 84 | 0,7 | 0,3 | 19,6 | 1,9 |
| **Хлеб полезный с микронутриентами** | 25 | 53 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| **Батон витаминный с микронутриентами** | 27 | 76 | 2,2 | 0,5 | 15,4 | 1,5 |
| ***Стоимость рациона 115,96*** | | ***709*** | ***24,1*** | ***25*** | ***96,9*** | ***9,7*** |
| ***Полдник 5-11 класс (льготный / платный )*** | | | | | | |
| **Сдоба "Аппетитная " с начинкой фруктово-ягодной 1/100** | 1шт | 270 | 6,5 | 6,5 | 86 | 8,6 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 21 | 0,2 | 0,1 | 5 | 0,5 |
| ***Стоимость рациона 44,70*** | | ***291*** | ***6,7*** | ***6,6*** | ***91*** | ***9,1*** |

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 14 ЯНВАРЯ 26 г*

**Согласовано**
**Директор школы № 133**

| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Холодные блюда*** | | | | | | | |
| **Масло шоколадное** | **13,2** | 10 | 65 | 0,1 | 6,2 | 2,2 | 0,2 |
| | | | | | | | |
| ***Первые блюда*** | | | | | | | |
| **Суп сырный с гренками, зеленью** | **27,96** | 250/15 | 164 | 4,3 | 5,8 | 23,7 | 2,4 |
| ***Вторые блюда*** | | | | | | | |
| **Каша молочная рисовая с маслом** | **16,76** | 150/5 | 163 | 4,0 | 6,1 | 22,8 | 2,3 |
| **Ёжики "Аппетитные "** | **47,59** | 100/50 | 202 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| **Гуляш из говядины** | **60,52** | 100 | 121 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 0,3 |
| ***Гарниры*** | | | | | | | |
| **Пюре картофельное** | **25,36** | 180 | 130 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,5 |
| **Рис отварной** | **16,37** | 180 | 220 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| ***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 |
| **Чай с лимоном** | **3,14** | 200/7 | 23 | 0,3 | 0,1 | 5,2 | 0,5 |
| **Напиток из шиповника** | **7,60** | 200 | 84 | 0,7 | 0,3 | 19,6 | 1,9 |
| ***Хлеб*** | | | | | | | |
| **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.