

133

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 14.10.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционно	15	53	3,5	4,4	0	0
Каша молочная "Дружба " с маслом	150/5	168	4,7	6,6	22,5	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	27	80	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	470	13,3	21,7	53,4	5,3
Обед 1-4 класс						
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	72	1,4	3,9	7,9	0,8
Фишболы в сырном соусе	100/50	173	15,6	8,1	9,3	0,9
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	20	42	1,4	0,3	8,6	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	23	64	1,8	0,5	13,2	1,3
Стоимость рациона	115,96	508	23,5	18,1	63,1	6,3

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 14.10.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционнo	15	53	3,5	4,4	0	0
Каша молочная "Дружба " с маслом	150/5	168	4,7	6,6	22,5	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	27	80	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	470	13,3	21,7	53,4	5,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем,зеленью	200	72	1,4	3,9	7,9	0,8
Фишболы в сырном соусе	100/50	173	15,6	8,1	9,3	0,9
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	20	42	1,4	0,3	8,6	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	23	64	1,8	0,5	13,2	1,3
Стоимость рациона	115,96	508	23,5	18,1	63,1	6,3
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Сдоба обыкновенная	100	266	7,7	6	45,4	4,5
Кисломолочный напиток "Снежок"	207	161	5,7	5,1	22,7	2,3
Стоимость рациона	44,70	427	13,4	11,1	68,1	6,8

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 14.10.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	3,9
Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	5	0,3	0,1	1	0,1
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Кекс для детского питания 1/28	1 шт	124	1,7	6,2	15,7	1,6
Батон витаминный с микронутриентами	37	104	2,9	0,7	21,1	2,1
Стоимость рациона	96,63	670	18	29,9	82,7	8,2
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем,зеленью	250	91	1,7	4,9	9,9	0,9
Фишболы в сырном соусе	100/50	173	15,6	8,1	9,3	0,9
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	19	40	1,4	0,2	8,2	0,8
Стоимость рациона	115,96	538	22,6	19,6	67,9	6,7
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Сдоба обыкновенная	100	266	7,7	6	45,4	4,5
Кисломолочный напиток " С н е ж о к "	207	161	5,7	5,1	22,7	2,3
Стоимость рациона	44,70	427	13,4	11,1	68,1	6,8

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 ОКТЯБРЯ 25 г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	10,43	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Сыр порционнo	13,81	15	53	3,5	4,4	0	0
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	11,46	250	91	1,7	4,9	9,9	0,9
Вторые блюда							
Каша молочная "Дружба " с маслом	17,32	150/5	168	4,7	6,6	22,5	2,3
Индейка с булгуром	58,26	200	350	12,8	15,5	39,8	3,9
Фишболы в сырном соусе	79,04	100/50	173	15,6	8,1	9,3	0,9
Гарниры							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	5,42	25	5	0,3	0,1	1	0,1
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 ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	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.

] 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.