

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 17.12.25

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						
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	594	9,9	18,9	94,5	9,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Я б л о к о	1 шт	60	0,5	0,5	13,3	1,3
Стоимость рациона	96,63	675	10,6	19,5	112,8	11,3
Обед 1-4 класс						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	72	1,4	3,9	7,9	0,8
Котлета рыбная	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	59	0,9	3	6,8	0,7
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
П е ч е н ь е 1/20	1 шт	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	34	95	2,7	0,6	19,4	1,9
Стоимость рациона	115,96	768	26,9	28,4	101	10,1

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 17.12.25

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)						
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	594	9,9	18,9	94,5	9,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Я б л о к о	1 шт	60	0,5	0,5	13,3	1,3
Стоимость рациона	96,63	675	10,6	19,5	112,8	11,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	72	1,4	3,9	7,9	0,8
Котлета рыбная	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром (доп.гарнир)	60	59	0,9	3	6,8	0,7
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
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	34	95	2,7	0,6	19,4	1,9
Стоимость рациона	115,96	768	26,9	28,4	101	10,1
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 17.12.25

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)						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,1	0,01
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	4
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Кекс для детского питания 1/28	1 шт	124	1,7	6,2	15,7	1,5
Батон витаминный с микронутриентами	29	81	2,3	0,6	16,6	1,7
Стоимость рациона	96,63	677	17,2	33,3	77,4	7,7
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	91	1,7	4,9	9,9	0,9
Котлета рыбная	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	29	81	2,3	0,6	16,6	1,7
Стоимость рациона	115,96	650	25,1	24,7	82,2	8,2
Полдник 5-11 класс (льготный/ платный)						
Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 1/100	1 шт	270	6,5	6,5	86,0	8,6
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	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 17 ДЕКАБРЯ 25 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 сливочное	15,65	15	99	0,1	10,9	0,1	0,01
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, с зеленью	11	250	91	1,7	4,9	9,9	0,9
Вторые блюда							
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	88,62	180	594	9,9	18,9	94,5	9,5
Индейка с булгуром	58,26	200	350	12,8	15,5	39,8	4
Котлета рыбная	56,48	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Гарниры							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	13,54	60	59	0,9	3	6,8	0,6
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	1,2
Чай с лимоном	2,87	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
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	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулятор

Малышева Г.А.

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.