

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.03.26

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	120	396	6,6	12,6	63	6,3
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
М а н д а р и н	1 шт	43	1	0,2	9,2	0,9
Стоимость рациона	96,63	515	7,8	12,9	91	9,1
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
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
В а ф л и 1/20	1 шт	104	1,4	5,8	29	2,9
Хлеб полезный с микронутриентами	50	64	2,2	0,4	12,9	1,3
Батон витаминный с микронутриентами	50	140	4	1	28,6	2,8
Стоимость рациона	115,96	824	28	29,3	129,8	12,9

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 18.03.26

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	120	396	6,6	12,6	63	6,3
Пюре фруктовое 1/125	1 шт	55	0	0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
М а н д а р и н	1 шт	43	1	0,2	9,2	0,9
Стоимость рациона	96,63	515	7,8	12,9	91	9,1
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
Я б л о к о	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
В а ф л и 1/20	1 шт	104	1,4	5,8	29	2,9
Хлеб полезный с микронутриентами	30	64	2,2	0,4	12,9	1,3
Батон витаминный с микронутриентами	50	140	4	1	28,6	2,8
Стоимость рациона	115,96	824	28	29,3	129,8	12,9
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 1/100	1 шт	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 18.03.26

Согласовано
Директор школы № 132



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, 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	342	12,2	14,2	41,2	4,1
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	1,6
Батон витаминный с микронутриентами	35	98	2,8	0,7	20,0	2
Стоимость рациона	96,63	653	17,1	28,5	82,2	8,2
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
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Печенье 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	35	98	2,8	0,7	20	2,0
Стоимость рациона	115,96	745	27,1	27,6	97,3	9,7
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 1/100	1шт	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.



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, 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
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	9,78	250	91	1,7	4,9	9,9	0,9
Вторые блюда							
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	54,51	120	396	6,6	12,6	63,0	6,3
Котлета рыбная	52,84	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Индейка с булгуром	62,12	200	342	12,2	14,2	41,2	4,1
Гарниры							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Постные Блюда							
Котлета капустная	9,1	100	160	3,6	7,7	10,8	1,1
Булгур отварной	15,87	180	289	8,3	9	43,5	4,4
Пюре картофельное с маслом растительным	16,78	180	151	3	5,6	10,8	1,1
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
Сок фруктовый	11,92	200	41	0,2	0,1	10,1	1
Чай с лимоном	3,14	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	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70	2	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

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.