

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.01.26

Согласовано  
Директор школы № 133



| Наименование блюда                  | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>            |               |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                     | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                 |
| Пудинг "Лакомка" с вареньем         | 150/20        | 353                | 14,1        | 9,3         | 53,3         | 5,3                                  |
| Яблоко                              | 1шт           | 62                 | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 1,4                                  |
| Чай с сахаром                       | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами | 30            | 85                 | 2,4         | 0,6         | 17,2         | 1,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>96,63</b>  | <b>587</b>         | <b>17,3</b> | <b>17,8</b> | <b>89,3</b>  | <b>8,9</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>               |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп из овощей с зеленью             | 200           | 72                 | 1,4         | 4           | 7,6          | 0,7                                  |
| Гуляш из говядины                   | 100           | 146                | 10,6        | 10,5        | 2,4          | 0,2                                  |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 150           | 246                | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 3,7                                  |
| Вафли 1/20                          | 1шт           | 104                | 1,4         | 5,8         | 29           | 2,9                                  |
| Ск 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 | 40            | 112                | 3,2         | 0,8         | 22,9         | 2,3                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>115,96</b> | <b>774</b>         | <b>27,1</b> | <b>28,8</b> | <b>119,4</b> | <b>11,9</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 19.01.26

Согласовано

Директор школы № 133



| 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                                |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем                  | 150/20        | 353                | 14,1        | 9,3         | 53,3         | 5,3                                 |
| Я б л о к о                                   | 1шт           | 62                 | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 1,4                                 |
| Чай с сахаром                                 | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                 |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 30            | 85                 | 2,4         | 0,6         | 17,2         | 1,7                                 |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>96,63</b>  | <b>587</b>         | <b>17,3</b> | <b>17,8</b> | <b>89,3</b>  | <b>8,9</b>                          |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                    |             |             |              |                                     |
| Суп из овощей с зеленью                       | 200           | 72                 | 1,4         | 4           | 7,6          | 0,7                                 |
| Гуляш из говядины                             | 100           | 146                | 10,6        | 10,5        | 2,4          | 0,2                                 |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 150           | 246                | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 3,7                                 |
| В а ф л и 1/20                                | 1шт           | 104                | 1,4         | 5,8         | 29           | 2,9                                 |
| Ск 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           | 40            | 112                | 3,2         | 0,8         | 22,9         | 2,3                                 |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>115,96</b> | <b>774</b>         | <b>27,1</b> | <b>28,8</b> | <b>119,4</b> | <b>11,9</b>                         |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                    |             |             |              |                                     |
| Плюшка домашняя 1/100                         | 1шт           | 357                | 8,0         | 7           | 64           | 6,4                                 |
| Компот из ягод                                | 200           | 49                 | 0,2         | 0,1         | 12           | 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 19.01.26

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 5-11 класс (льготный/ платный)</b>  |               |                         |             |             |             |                                               |
| Масло сливочное                                | 10            | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,01                                          |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем                   | 150/30        | 379                     | 14,1        | 12,6        | 56,4        | 5,6                                           |
| Чай с лимоном                                  | 200/7         | 23                      | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 41            | 115                     | 3,3         | 0,8         | 23,5        | 2,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>583</b>              | <b>17,8</b> | <b>20,8</b> | <b>85,2</b> | <b>8,5</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп из овощей с зеленью                        | 250           | 90                      | 1,7         | 5           | 9,5         | 1,0                                           |
| Гуляш из говядины                              | 100           | 146                     | 10,6        | 10,5        | 2,4         | 0,2                                           |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 150           | 246                     | 8,5         | 7,3         | 36,6        | 3,7                                           |
| Компот из кураги                               | 200           | 86                      | 1,1         | 0           | 13,2        | 1,2                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 36            | 76                      | 2,6         | 0,4         | 15,6        | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>644</b>              | <b>24,5</b> | <b>23,2</b> | <b>77,3</b> | <b>7,7</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 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.



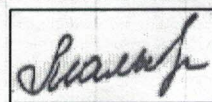
| Наименование блюда                  | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц |
|-------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>               |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Масло сливочное                     | 10,43 | 10        | 66                 | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                |
| <b>Первые блюда</b>                 |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Суп из овощей с зеленью             | 14,56 | 250       | 90                 | 1,7      | 5,0     | 9,5         | 0,9                                 |
| <b>Вторые блюда</b>                 |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Пудинг " Лакомка " с вареньем       | 75,68 | 150/30    | 379                | 14,1     | 12,6    | 56,4        | 5,6                                 |
| Гуляш из говядины                   | 78,04 | 100       | 246                | 8,5      | 7,3     | 36,6        | 3,7                                 |
| <b>Гарниры</b>                      |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 13,20 | 180       | 296                | 10,2     | 8,8     | 44,1        | 4,4                                 |
| <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                                   |
| Чай с лимоном                       | 3,14  | 200/7     | 23                 | 0,3      | 0,1     | 5,2         | 0,5                                 |
| Компот из ягод                      | 15,18 | 200       | 49                 | 0,2      | 0,1     | 12,0        | 1,2                                 |
| Компот из кураги                    | 8,57  | 200       | 86                 | 1,1      | 0,0     | 13,2        | 1,3                                 |
| 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                                   |
| 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.