

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.11.25

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>                     |               |                    |             |             |              |                                      |
| Бутерброд горячий с сыром                    | 50            | 195                | 8,5         | 12,7        | 11,5         | 1,2                                  |
| Каша молочная пшённая с маслом               | 150/5         | 164                | 4,9         | 6,6         | 21,5         | 2,2                                  |
| Кисломолочный продукт "Б и о л а к т" 1/100  | 1 шт          | 75                 | 2,8         | 3,2         | 8            | 0,8                                  |
| Какао с молоком                              | 200           | 124                | 3,6         | 3           | 20,8         | 2                                    |
| Батон витаминный с микронутриентами          | 20            | 56                 | 1,6         | 0,4         | 11,4         | 1,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                     | <b>96,63</b>  | <b>614</b>         | <b>21,4</b> | <b>25,9</b> | <b>73,2</b>  | <b>7,3</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                        |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп Минестроне                               | 200           | 90                 | 2,4         | 4,2         | 10,8         | 1,1                                  |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 100           | 140                | 13,6        | 8           | 3,3          | 0,3                                  |
| Рожки отварные                               | 150           | 178                | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,8                                  |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный    | 200           | 112                | 0           | 0           | 28           | 2,8                                  |
| Я б л о к о                                  | 1 шт          | 62                 | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 1,3                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами             | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами          | 54            | 151                | 4,3         | 1,1         | 30,9         | 3,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                     | <b>115,96</b> | <b>786</b>         | <b>28</b>   | <b>18,9</b> | <b>125,4</b> | <b>12,5</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 20.11.25

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>  |               |                    |             |             |              |                                      |
| Бутерброд горячий с сыром                     | 50            | 195                | 8,5         | 12,7        | 11,5         | 1,2                                  |
| Каша молочная пшённая с маслом                | 150/5         | 164                | 4,9         | 6,6         | 21,5         | 2,2                                  |
| Кисломолочный продукт "Б и о л а к т" 1/100   | 1шт           | 75                 | 2,8         | 3,2         | 8            | 0,8                                  |
| Какао с молоком                               | 200           | 124                | 3,6         | 3           | 20,8         | 2                                    |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 20            | 56                 | 1,6         | 0,4         | 11,4         | 1,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>96,63</b>  | <b>614</b>         | <b>21,4</b> | <b>25,9</b> | <b>73,2</b>  | <b>7,3</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп Минестроне                                | 200           | 90                 | 2,4         | 4,2         | 10,8         | 1,1                                  |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе  | 100           | 140                | 13,6        | 8           | 3,3          | 0,3                                  |
| Рожки отварные                                | 150           | 178                | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,8                                  |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный     | 200           | 112                | 0           | 0           | 28           | 2,8                                  |
| Я б л о к о                                   | 1шт           | 62                 | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 1,3                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами              | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 54            | 151                | 4,3         | 1,1         | 30,9         | 3,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>115,96</b> | <b>786</b>         | <b>28</b>   | <b>18,9</b> | <b>125,4</b> | <b>12,5</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                    |             |             |              |                                      |
| Сдоба " Майская" 1/100                        | 1шт           | 340                | 7,0         | 5,5         | 67           | 6,7                                  |
| Компот из яблок                               | 200           | 58                 | 0,2         | 0,2         | 13,9         | 1,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>44,70</b>  | <b>398</b>         | <b>7,2</b>  | <b>5,7</b>  | <b>80,9</b>  | <b>8,1</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 20.11.25

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>  |               |                         |             |             |              |                                               |
| Тефтели мясные в соусе томатном                | 100/50        | 264                     | 13,8        | 16,6        | 15           | 1,5                                           |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 180           | 296                     | 10,2        | 8,8         | 44,1         | 4,4                                           |
| Какао с молоком                                | 200           | 124                     | 3,6         | 3           | 20,8         | 2,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 48            | 134                     | 3,8         | 1,0         | 27,4         | 2,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>818</b>              | <b>31,4</b> | <b>29,4</b> | <b>107,3</b> | <b>10,7</b>                                   |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп Минестроне                                 | 250           | 113                     | 3           | 5,2         | 13,5         | 1,4                                           |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе   | 100           | 140                     | 13,6        | 8           | 3,3          | 0,3                                           |
| Рожки отварные                                 | 180           | 212                     | 6,5         | 5,7         | 33,5         | 3,4                                           |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный      | 200           | 112                     | 0           | 0           | 28           | 2,8                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 41            | 115                     | 3,3         | 0,8         | 23,5         | 2,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>745</b>              | <b>28,2</b> | <b>20</b>   | <b>112,6</b> | <b>11,3</b>                                   |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b> |               |                         |             |             |              |                                               |
| Сдоба "Майская" 1/100                          | 100           | 340                     | 7,0         | 5,5         | 67,0         | 6,7                                           |
| Компот из яблок                                | 200           | 58                      | 0,2         | 0,2         | 13,9         | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>398</b>              | <b>7,2</b>  | <b>5,7</b>  | <b>80,9</b>  | <b>8,1</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.

Меню учителя на 20 Н О Я Б Р Я 25 г

Согласовано  
Директор школы № 133



| Наименование блюда                           | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------------------|-------|-----------|-------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                        |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Бутерброд горячий с сыром                    | 36,57 | 50        | 195                     | 8,5      | 12,7    | 11,5        | 1,2                                           |
| <b>Первые блюда</b>                          |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп Минестроне                               | 27,19 | 250       | 113                     | 3        | 5,2     | 13,5        | 1,4                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                          |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Каша молочная пшённая с маслом               | 16,22 | 150/5     | 164                     | 4,9      | 6,6     | 21,5        | 2,2                                           |
| Тефтели мясные в соусе томатном              | 60,32 | 100/50    | 264                     | 13,8     | 16,6    | 15          | 1,5                                           |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 56,33 | 100       | 140                     | 13,6     | 8       | 3,3         | 0,3                                           |
| <b>Гарниры</b>                               |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Рожки отварные                               | 12,61 | 180       | 212                     | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 3,4                                           |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 13,21 | 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                                             |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный    | 9,79  | 200       | 112                     | 0,0      | 0       | 28          | 2,8                                           |
| Какао с молоком                              | 14,38 | 200       | 124                     | 3,6      | 3       | 20,8        | 2,1                                           |
| <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        | 0,5     | 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.