

133

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 28.11.25

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 1-4 класс</b>                |               |                         |             |             |              |                                               |
| Шницель "Нежный "                       | 90            | 219                     | 15          | 12,2        | 11,9         | 1,2                                           |
| Пюре картофельное                       | 180           | 130                     | 3,8         | 6,3         | 14,5         | 1,4                                           |
| Пюре фруктовое 1/125                    | 1шт           | 55                      | 0           | 0           | 13,8         | 1,4                                           |
| Чай с лимоном                           | 200/7         | 23                      | 0,3         | 0,1         | 5,2          | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами     | 24            | 67                      | 1,9         | 0,5         | 13,7         | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                | <b>96,63</b>  | <b>494</b>              | <b>21</b>   | <b>19,1</b> | <b>59,1</b>  | <b>5,9</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                   |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп картофельный с горохом,зеленью      | 200           | 122                     | 4,7         | 4,4         | 15,7         | 1,6                                           |
| Макаронник с мясом                      | 150           | 300                     | 15,9        | 13,1        | 29,5         | 2,9                                           |
| Кукуруза консервированная ( доп.гарнир) | 30            | 98                      | 3,1         | 1,5         | 18           | 1,8                                           |
| Вафли 1/20                              | 1шт           | 104                     | 1,4         | 5,8         | 29           | 2,9                                           |
| М а н д а р и н                         | 1шт           | 42                      | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                           |
| 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     | 22            | 62                      | 1,8         | 0,4         | 12,6         | 1,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                | <b>115,96</b> | <b>830</b>              | <b>29,9</b> | <b>25,8</b> | <b>136,6</b> | <b>13,7</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 28.11.25

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>  |               |                    |             |             |              |                                      |
| Шницель "Нежный "                              | 90            | 219                | 15          | 12,2        | 11,9         | 1,2                                  |
| Пюре картофельное                              | 180           | 130                | 3,8         | 6,3         | 14,5         | 1,4                                  |
| Пюре фруктовое 1/125                           | 1шт           | 55                 | 0           | 0           | 13,8         | 1,4                                  |
| Чай с лимоном                                  | 200/7         | 23                 | 0,3         | 0,1         | 5,2          | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 24            | 67                 | 1,9         | 0,5         | 13,7         | 1,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>494</b>         | <b>21</b>   | <b>19,1</b> | <b>59,1</b>  | <b>5,9</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп картофельный с горохом,зеленью             | 200           | 122                | 4,7         | 4,4         | 15,7         | 1,6                                  |
| Макаронник с мясом                             | 150           | 300                | 15,9        | 13,1        | 29,5         | 2,9                                  |
| Кукуруза консервированная ( доп.гарнир)        | 30            | 98                 | 3,1         | 1,5         | 18           | 1,8                                  |
| Вафли 1/20                                     | 1шт           | 104                | 1,4         | 5,8         | 29           | 2,9                                  |
| М а н д а р и н                                | 1шт           | 42                 | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                  |
| 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            | 22            | 62                 | 1,8         | 0,4         | 12,6         | 1,3                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>830</b>         | <b>29,9</b> | <b>25,8</b> | <b>136,6</b> | <b>13,7</b>                          |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b> |               |                    |             |             |              |                                      |
| Сдоба "Аппетитная" с начинкой фруктовой 1/100  | 1шт           | 270                | 6,5         | 6,5         | 86           | 8,6                                  |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>291</b>         | <b>6,7</b>  | <b>6,6</b>  | <b>91</b>    | <b>9,1</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 28.11.25

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>  |               |                         |             |             |             |                                               |
| Биточки домашние                               | 100           | 198                     | 13,8        | 11,3        | 10,1        | 1                                             |
| Пюре картофельное                              | 180           | 130                     | 3,8         | 6,3         | 14,5        | 1,4                                           |
| Чай с лимоном                                  | 200/10        | 23                      | 0,3         | 0,1         | 5,3         | 0,5                                           |
| Печенье 1/20                                   | 1шт           | 86                      | 1,5         | 2,8         | 13,6        | 1,4                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 26            | 73                      | 2,1         | 0,5         | 14,9        | 1,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>510</b>              | <b>21,5</b> | <b>21</b>   | <b>58,4</b> | <b>5,8</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Суп картофельный с горохом, зеленью            | 250           | 131                     | 5,5         | 5,3         | 15,3        | 1,5                                           |
| Макаронник с мясом                             | 200           | 399                     | 21          | 17,6        | 39,3        | 3,9                                           |
| Яблоко                                         | 1шт           | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                           |
| Компот из ягод                                 | 200           | 49                      | 0,2         | 0,1         | 12          | 1,2                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 26            | 55                      | 1,9         | 0,3         | 11,2        | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>696</b>              | <b>29,1</b> | <b>23,8</b> | <b>91,5</b> | <b>9,1</b>                                    |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b> |               |                         |             |             |             |                                               |
| Сдоба "Аппетитная" с начинкой фруктовой 1/100  | 100           | 270                     | 6,5         | 6,5         | 86          | 8,6                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>291</b>              | <b>6,7</b>  | <b>6,6</b>  | <b>91</b>   | <b>9,1</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 28 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 | Углево-<br>ды, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-----------------------------------------|-------|-----------|-------------------------|----------|---------|------------------|-----------------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i>                   |       |           |                         |          |         |                  |                                               |
|                                         |       |           |                         |          |         |                  |                                               |
| <i>Первые блюда</i>                     |       |           |                         |          |         |                  |                                               |
| Суц картофельный с горохом,зеленью      | 9,96  | 250       | 131                     | 5,5      | 5,3     | 15,3             | 1,5                                           |
| <i>Вторые блюда</i>                     |       |           |                         |          |         |                  |                                               |
| Шницель "Нежный "                       | 52,55 | 90        | 219                     | 15,0     | 12,2    | 11,9             | 1,2                                           |
| Макаронник с мясом                      | 68,16 | 200       | 399                     | 21,0     | 17,6    | 39,3             | 3,9                                           |
| Биточки домашние                        | 56,07 | 100       | 198                     | 13,8     | 11,3    | 10,1             | 1,0                                           |
| <i>Гарниры</i>                          |       |           |                         |          |         |                  |                                               |
| Пюре картофельное                       | 25,37 | 180       | 130                     | 3,8      | 6,3     | 14,5             | 1,4                                           |
| Кукуруза консервированная ( доп.гарнир) | 12,23 | 30        | 98                      | 3,1      | 1,5     | 18               | 1,8                                           |
| <i>Напитки</i>                          |       |           |                         |          |         |                  |                                               |
| 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                           | 2,87  | 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                                           |
| <i>Хлеб</i>                             |       |           |                         |          |         |                  |                                               |
| 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.