

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.11.25

Согласовано

Директор школы №



| 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>            |               |                         |             |             |             |                                               |
| 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                         | 1 шт          | 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 | 28            | 78                      | 2,2         | 0,6         | 16          | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>96,63</b>  | <b>580</b>              | <b>17,1</b> | <b>17,8</b> | <b>88,1</b> | <b>8,8</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                                           |
| В а ф л и 1/18                      | 1 шт          | 92                      | 0,8         | 4,5         | 12          | 1,2                                           |
| 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>720</b>              | <b>25,1</b> | <b>27,1</b> | <b>94</b>   | <b>9,4</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 10.11.25

Согласовано

Директор школы №



| 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                                    | 1 шт          | 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            | 28            | 78                 | 2,2         | 0,6         | 16          | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>580</b>         | <b>17,1</b> | <b>17,8</b> | <b>88,1</b> | <b>8,8</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 1/18                                 | 1 шт          | 92                 | 0,8         | 4,5         | 12          | 1,2                                  |
| 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>720</b>         | <b>25,1</b> | <b>27,1</b> | <b>94</b>   | <b>9,4</b>                           |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b> |               |                    |             |             |             |                                      |
| Слойка с фруктовой начинкой 1/100              | 1 шт          | 330                | 4,5         | 11,5        | 52,5        | 5,3                                  |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>351</b>         | <b>4,7</b>  | <b>11,6</b> | <b>57,5</b> | <b>5,8</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 10.11.25

Согласовано  
Директор школы №



| Наименование блюда                        | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г     | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 кл (льготный/платный)</b> |           |                    |              |             |             |                                      |
| Масло сливочное                           | 10        | 66,0               | 0,10         | 7,30        | 0,10        | 0,00                                 |
| Котлета куриная                           | 90        | 156,0              | 14,60        | 7,90        | 5,20        | 0,50                                 |
| Картофель отварной                        | 180       | 168,0              | 3,50         | 5,70        | 18,40       | 1,80                                 |
| Чай с сахаром                             | 200       | 21,0               | 0,20         | 0,10        | 5,00        | 0,50                                 |
| Батон витаминный с микронутриентами       | 36        | 76,0               | 2,60         | 0,40        | 15,6        | 1,60                                 |
| <b>Стоимость рациона: 96,63</b>           |           | <b>487,0</b>       | <b>21,00</b> | <b>21,4</b> | <b>44,3</b> | <b>4,40</b>                          |
| <b>Обед 5-11 кл (льготный/платный)</b>    |           |                    |              |             |             |                                      |
| Суп из овощей с зеленью                   | 250       | 90,0               | 1,70         | 5,00        | 9,5         | 0,90                                 |
| Гуляш из говядины                         | 100       | 146,0              | 10,60        | 10,50       | 2,4         | 0,20                                 |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 150       | 246,0              | 8,50         | 7,30        | 36,6        | 3,70                                 |
| Компот из кураги                          | 200       | 86,0               | 1,10         | 0,00        | 13,2        | 1,30                                 |
| Хлеб полезный с микронутриентами          | 26        | 55,0               | 1,90         | 0,30        | 11,2        | 1,10                                 |
| <b>Стоимость рациона: 115,96</b>          |           | <b>623,0</b>       | <b>23,8</b>  | <b>23,1</b> | <b>72,9</b> | <b>7,2</b>                           |
| <b>Полдник 5-11 кл (льготный/платный)</b> |           |                    |              |             |             |                                      |
| Чай с сахаром                             | 200       | 21,0               | 0,20         | 0,10        | 5,0         | 0,50                                 |
| Слойка с фруктовой начинкой               | 100       | 330,0              | 4,50         | 11,50       | 52,5        | 5,20                                 |
| <b>Стоимость рациона: 44,70</b>           |           | <b>351,0</b>       | <b>4,7</b>   | <b>11,6</b> | <b>57,5</b> | <b>5,7</b>                           |

Инженер-технолог

Калькулятор

Горячкина  
Н.Н.

Косолапова.В.Ф

\* - 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 10 Н О Я Б Р Я 25 г

Согласовано  
Директор школы №



| 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>               |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Масло сливочное                     | 10,43 | 10        | 66                      | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 0,01                                          |
| <b>Первые блюда</b>                 |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Суп из овощей с зеленью             | 15,35 | 250       | 90                      | 1,7      | 5,0     | 9,5         | 0,9                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                 |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| Пудинг " Лакомка " с вареньем       | 76,02 | 150/30    | 379                     | 14,1     | 12,6    | 56,4        | 5,6                                           |
| Гуляш из говядины                   | 78,32 | 100       | 246                     | 8,5      | 7,3     | 36,6        | 3,7                                           |
| <b>Гарниры</b>                      |       |           |                         |          |         |             |                                               |
| 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                                             |
| 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                                           |
| <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.