

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 13.10.25



| Наименование блюда                             | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                       |               |                            |             |             |                |                                               |
| Сыр плавленый 17,5                             | 1 шт          | 38                         | 1,6         | 3,1         | 1,1            | 0,1                                           |
| Омлет натуральный                              | 150           | 199                        | 13,9        | 14,4        | 3,4            | 0,3                                           |
| Горошек зелёный консервированный ( доп.гарнир) | 50            | 20                         | 1,6         | 0,1         | 3,2            | 0,3                                           |
| Б л о к о                                      | 1 шт          | 49                         | 0,4         | 0,4         | 10,8           | 1,1                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 49            | 143                        | 4,0         | 1,0         | 28,6           | 2,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>470</b>                 | <b>21,7</b> | <b>19,1</b> | <b>52,1</b>    | <b>5,2</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                          |               |                            |             |             |                |                                               |
| Суп картофельный с горохом,зеленью             | 200           | 122                        | 4,7         | 4,4         | 15,7           | 1,6                                           |
| Плов из говядины                               | 150           | 214                        | 8,6         | 8,6         | 25,7           | 2,6                                           |
| Огурцы свежие ( доп.гарнир)                    | 60            | 8                          | 0,5         | 0           | 1,5            | 0,1                                           |
| Сок фруктовый                                  | 200           | 41                         | 0,2         | 0,1         | 10,1           | 1,0                                           |
| Кекс для детского питания 1/28                 | 1 шт          | 124                        | 1,7         | 6,2         | 15,7           | 1,6                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 25            | 53                         | 1,8         | 0,3         | 10,8           | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 50            | 143                        | 4           | 1           | 28,6           | 2,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>705</b>                 | <b>21,5</b> | <b>20,6</b> | <b>108,1</b>   | <b>10,8</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 13.10.25



| Наименование блюда                              | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-------------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )</b>  |               |                            |             |             |                |                                               |
| Масло шоколадное                                | 10            | 65                         | 0,1         | 6,2         | 2,2            | 0,2                                           |
| Омлет натуральный                               | 200           | 266                        | 18,6        | 19,2        | 4,6            | 0,4                                           |
| Я б л о к о                                     | 1шт           | 49                         | 0,4         | 0,4         | 10,8           | 1,1                                           |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 21                         | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 49            | 137                        | 3,9         | 1,0         | 28             | 2,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>96,63</b>  | <b>538</b>                 | <b>23,2</b> | <b>26,9</b> | <b>50,6</b>    | <b>5</b>                                      |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                            |             |             |                |                                               |
| Суп картофельный с горохом,зеленью              | 250           | 131                        | 5,5         | 5,3         | 15,3           | 1,5                                           |
| Плов из говядины                                | 200           | 300                        | 11,6        | 11,7        | 37,1           | 3,7                                           |
| Напиток из шиповника                            | 200           | 104                        | 0,7         | 0,3         | 24,6           | 2,5                                           |
| 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                                             |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>115,96</b> | <b>686</b>                 | <b>22,4</b> | <b>18,3</b> | <b>107,8</b>   | <b>10,8</b>                                   |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b> |               |                            |             |             |                |                                               |
| Пирожок печёный сдобный с творогом              | 100           | 243                        | 12,0        | 9,3         | 27,9           | 2,8                                           |
| Чай с лимоном                                   | 200/9         | 23                         | 0,3         | 0,1         | 5,2            | 0,5                                           |
| Я б л о к о                                     | 1шт           | 49                         | 0,4         | 0,4         | 10,8           | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>44,70</b>  | <b>315</b>                 | <b>12,7</b> | <b>9,8</b>  | <b>43,9</b>    | <b>4,4</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.

# Для ГПД

## ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 13.10.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-----------------------------------------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                            |             |             |              |                                               |
| Суп картофельный с горохом, зеленью           | 200           | 122                        | 4,7         | 4,4         | 15,7         | 1,6                                           |
| Плов из говядины                              | 150           | 214                        | 8,6         | 8,6         | 25,7         | 2,6                                           |
| Огурцы свежие ( доп.гарнир)                   | 60            | 8                          | 0,5         | 0           | 1,5          | 0,1                                           |
| Сок фруктовый                                 | 200           | 41                         | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                           |
| Кекс для детского питания 1/28                | 1шт           | 124                        | 1,7         | 6,2         | 15,7         | 1,6                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами              | 25            | 53                         | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами           | 50            | 143                        | 4           | 1           | 28,6         | 2,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>115,96</b> | <b>705</b>                 | <b>21,5</b> | <b>20,6</b> | <b>108,1</b> | <b>10,8</b>                                   |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                            |             |             |              |                                               |
| Пирожок печёный сдобный с творогом            | 100           | 243                        | 12,0        | 9,3         | 27,9         | 2,8                                           |
| Чай с лимоном                                 | 200/9         | 43                         | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 1                                             |
| Я б л о к о                                   | 1шт           | 49                         | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>44,70</b>  | <b>335</b>                 | <b>12,7</b> | <b>9,8</b>  | <b>49,0</b>  | <b>4,9</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.