

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.09.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                                            | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|---------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</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</b>                                         |               |                    |             |             |              |                                      |
| Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками, зеленью | 20/200        | 137                | 6,5         | 4,9         | 16,9         | 1,6                                  |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе                  | 100           | 156                | 16,3        | 7,8         | 3            | 0,3                                  |
| Рис отварной                                                  | 150           | 185                | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 2,9                                  |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный                     | 200           | 112                | 0           | 0           | 28           | 2,8                                  |
| Я б л о к о                                                   | 1шт           | 49                 | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 56            | 157                | 4,5         | 1,1         | 32           | 3,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>115,96</b> | <b>849</b>         | <b>33,2</b> | <b>20,8</b> | <b>130,0</b> | <b>13</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 18.09.25

Согласовано  
Директор школы №

| Наименование блюда                                            | Выход (г)     | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>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 картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками, зеленью | 20/200        | 137                     | 6,5         | 4,9         | 16,9           | 1,6                                           |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе                  | 100           | 156                     | 16,3        | 7,8         | 3              | 0,3                                           |
| Рис отварной                                                  | 150           | 185                     | 3,7         | 6,3         | 28,5           | 2,9                                           |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный                     | 200           | 112                     | 0           | 0           | 28             | 2,8                                           |
| Я б л о к о                                                   | 1шт           | 49                      | 0,4         | 0,4         | 10,8           | 1,1                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                              | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8           | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                           | 56            | 157                     | 4,5         | 1,1         | 32             | 3,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>115,96</b> | <b>849</b>              | <b>33,2</b> | <b>20,8</b> | <b>130,0</b>   | <b>13</b>                                     |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b>                |               |                         |             |             |                |                                               |
| Пирожок печёный сдобный с мясом, рисом                        | 100           | 277                     | 12,1        | 13,3        | 27,1           | 2,7                                           |
| Чай с сахаром                                                 | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5              | 0,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>44,70</b>  | <b>298</b>              | <b>12,3</b> | <b>13,4</b> | <b>32,1</b>    | <b>3,2</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 18.09.25



| 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                           | 49            | 137                     | 3,9         | 1,1         | 28           | 2,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>96,63</b>  | <b>821</b>              | <b>31,5</b> | <b>29,5</b> | <b>107,9</b> | <b>10,8</b>                                   |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>                   |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками, зеленью | 20/250        | 162                     | 7           | 5,5         | 21           | 2,1                                           |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе                  | 100           | 156                     | 16,3        | 7,8         | 3            | 0,3                                           |
| Рис отварной                                                  | 180           | 220                     | 4,4         | 7,5         | 33,7         | 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                           | 35            | 95                      | 2,7         | 0,7         | 19,4         | 1,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>115,96</b> | <b>798</b>              | <b>32,2</b> | <b>21,8</b> | <b>115,9</b> | <b>11,6</b>                                   |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b>               |               |                         |             |             |              |                                               |
| Пирожок печёный сдобный с мясом, рисом                        | 100           | 277                     | 12,1        | 13,3        | 27,1         | 2,7                                           |
| Чай с сахаром                                                 | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                      | <b>44,70</b>  | <b>298</b>              | <b>12,3</b> | <b>13,4</b> | <b>32,1</b>  | <b>3,2</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.