

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.01.26

Согласовано  
Директор школы № 11



| 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 (льготный/ платный )</b>              |               |                         |             |             |              |                                               |
| Масло сливочное                                            | 10            | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                          |
| Плов из индейки                                            | 150           | 283                     | 8           | 12,8        | 34           | 3,4                                           |
| М а н д а р и н                                            | 1шт           | 42                      | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                           |
| Кофейный напиток витаминизированный                        | 200           | 93                      | 2,6         | 1,8         | 16,6         | 1,7                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                        | 37            | 104                     | 3,0         | 0,7         | 21,2         | 2,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                   | <b>96,63</b>  | <b>588</b>              | <b>14,7</b> | <b>22,8</b> | <b>80,9</b>  | <b>8,1</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>                 |               |                         |             |             |              |                                               |
| Рассольник Ленинградский с зеленью                         | 200           | 99                      | 1,7         | 4,1         | 13,8         | 1,4                                           |
| Котлета рыбная                                             | 100           | 246                     | 15,3        | 12,5        | 18,4         | 1,8                                           |
| Пюре картофельное                                          | 150           | 108                     | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 1,2                                           |
| Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром(доп.гарнир) | 50            | 50                      | 0,8         | 2,6         | 6            | 0,6                                           |
| Компот из кураги                                           | 200           | 86                      | 1,1         | 0           | 13,2         | 1,3                                           |
| 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                        | 33            | 92                      | 2,6         | 0,7         | 18,9         | 1,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                   | <b>115,96</b> | <b>858</b>              | <b>28,1</b> | <b>31,6</b> | <b>108,9</b> | <b>10,9</b>                                   |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b>             |               |                         |             |             |              |                                               |
| Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 1/100         | 1 шт          | 270                     | 6,5         | 6,5         | 86,0         | 8,6                                           |
| Чай с сахаром                                              | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5,0          | 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 21.01.26

Согласовано  
Директор школы № 18

| 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                                          |
| Плов из индейки                                                  | 150           | 283                     | 8           | 12,8        | 34           | 3,4                                           |
| М а н д а р и н                                                  | 1шт           | 42                      | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                           |
| Кофейный напиток витаминизированный                              | 200           | 93                      | 2,6         | 1,8         | 16,6         | 1,7                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                              | 37            | 104                     | 3,0         | 0,7         | 21,2         | 2,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                         | <b>96,63</b>  | <b>588</b>              | <b>14,7</b> | <b>22,8</b> | <b>80,9</b>  | <b>8,1</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                            |               |                         |             |             |              |                                               |
| Рассольник Ленинградский с зеленью                               | 200           | 99                      | 1,7         | 4,1         | 13,8         | 1,4                                           |
| Котлета рыбная                                                   | 100           | 246                     | 15,3        | 12,5        | 18,4         | 1,8                                           |
| Пюре картофельное                                                | 150           | 108                     | 3,1         | 5,2         | 12,1         | 1,2                                           |
| Капуста квашеная с маслом<br>растительным, сахаром (доп. гарнир) | 50            | 50                      | 0,8         | 2,6         | 6            | 0,6                                           |
| Компот из кураги                                                 | 200           | 86                      | 1,1         | 0           | 13,2         | 1,3                                           |
| 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                              | 33            | 92                      | 2,6         | 0,7         | 18,9         | 1,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                         | <b>115,96</b> | <b>858</b>              | <b>28,1</b> | <b>31,6</b> | <b>108,9</b> | <b>10,9</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.



# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.01.26

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 5-11 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                         |             |             |              |                                               |
| Масло сливочное                                    | 10            | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                          |
| Плов из индейки                                    | 200           | 378                     | 10,7        | 17,1        | 45,2         | 4,5                                           |
| Печенье 1/20                                       | 1шт           | 86                      | 1,5         | 2,8         | 13,6         | 1,4                                           |
| Чай с лимоном                                      | 200/7         | 23                      | 0,3         | 0,1         | 5,2          | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                | 33            | 92                      | 2,6         | 0,7         | 18,9         | 1,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                           | <b>96,63</b>  | <b>645</b>              | <b>15,2</b> | <b>28</b>   | <b>83</b>    | <b>8,3</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>        |               |                         |             |             |              |                                               |
| Рассольник Ленинградский с зеленью                 | 250           | 124                     | 2,1         | 5,1         | 17,3         | 1,7                                           |
| Котлета рыбная                                     | 100           | 246                     | 15,3        | 12,5        | 18,4         | 1,8                                           |
| Пюре картофельное                                  | 180           | 130                     | 3,8         | 6,3         | 14,5         | 1,5                                           |
| Компот из кураги                                   | 200           | 86                      | 1,1         | 0           | 13,2         | 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>790</b>              | <b>28,4</b> | <b>25,3</b> | <b>105,1</b> | <b>10,5</b>                                   |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b>    |               |                         |             |             |              |                                               |
| Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 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.