

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 26.01.26

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 1-4 класс</b>            |               |                         |             |             |              |                                               |
| Сыр порционно                       | 20            | 71                      | 4,6         | 5,8         | 0            | 0                                             |
| Масло сливочное                     | 10            | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                          |
| Омлет натуральный                   | 150           | 199                     | 13,9        | 14,4        | 3,4          | 0,3                                           |
| М а н д а р и н                     | 1шт           | 42                      | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                           |
| Чай с сахаром                       | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами | 28            | 78                      | 2,2         | 0,6         | 16,0         | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>96,63</b>  | <b>477</b>              | <b>22</b>   | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>3,3</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>               |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп сырный с гречками, зеленью      | 200/15        | 145                     | 3,8         | 4,8         | 21,7         | 2,2                                           |
| Плов из говядины                    | 150           | 214                     | 8,6         | 8,6         | 25,7         | 2,6                                           |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)       | 50            | 39                      | 0,6         | 2,4         | 3,9          | 0,3                                           |
| Сок фруктовый                       | 200           | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                           |
| П е ч е н ь е 1/20                  | 1шт           | 86                      | 1,5         | 2,8         | 13,6         | 1,4                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами    | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами | 46            | 129                     | 3,7         | 0,9         | 26,3         | 2,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>115,96</b> | <b>707</b>              | <b>20,2</b> | <b>19,9</b> | <b>112,1</b> | <b>11,2</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 26.01.26

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 1-4 класс (льготный/ платный )</b>  |               |                         |             |             |              |                                               |
| Сыр порционно                                  | 20            | 71                      | 4,6         | 5,8         | 0            | 0                                             |
| Масло сливочное                                | 10            | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                          |
| Омлет натуральный                              | 150           | 199                     | 13,9        | 14,4        | 3,4          | 0,3                                           |
| М а н д а р и н                                | 1шт           | 42                      | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 28            | 78                      | 2,2         | 0,6         | 16,0         | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>477</b>              | <b>22</b>   | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>3,3</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп сырный с гречками, зеленью                 | 200/15        | 145                     | 3,8         | 4,8         | 21,7         | 2,2                                           |
| Плов из говядины                               | 150           | 214                     | 8,6         | 8,6         | 25,7         | 2,6                                           |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)                  | 50            | 39                      | 0,6         | 2,4         | 3,9          | 0,3                                           |
| Сок фруктовый                                  | 200           | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 1,0                                           |
| П е ч е н ь е 1/20                             | 1шт           | 86                      | 1,5         | 2,8         | 13,6         | 1,4                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 46            | 129                     | 3,7         | 0,9         | 26,3         | 2,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>707</b>              | <b>20,2</b> | <b>19,9</b> | <b>112,1</b> | <b>11,2</b>                                   |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b> |               |                         |             |             |              |                                               |
| Слойка с фруктовой начинкой 1/100              | 1шт           | 330                     | 4,5         | 11,5        | 52,5         | 5,2                                           |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5,0          | 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>5,7</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 26.01.26

Согласовано  
Директор школы № 18

| Наименование блюда                              | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный )</b>  |               |                    |             |             |             |                                      |
| Масло сливочное                                 | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,01                                 |
| Омлет натуральный                               | 200           | 266                | 18,6        | 19,2        | 4,6         | 0,4                                  |
| Я б л о к о                                     | 1шт           | 62                 | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                  |
| Чай с лимоном                                   | 200/7         | 23                 | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами             | 30            | 85                 | 2,4         | 0,6         | 17,2        | 1,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>96,63</b>  | <b>502</b>         | <b>21,9</b> | <b>27,7</b> | <b>40,8</b> | <b>4</b>                             |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный )</b>     |               |                    |             |             |             |                                      |
| Суп сырный с гречками, зеленью                  | 200/15        | 145                | 3,8         | 4,8         | 21,7        | 2,2                                  |
| Плов из говядины                                | 200           | 289                | 12          | 11,7        | 33,8        | 3,3                                  |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                | 25            | 53                 | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>115,96</b> | <b>508</b>         | <b>17,8</b> | <b>16,9</b> | <b>71,3</b> | <b>7,1</b>                           |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный )</b> |               |                    |             |             |             |                                      |
| Слойка с фруктовой начинкой 1/100               | 1шт           | 330                | 4,5         | 11,5        | 52,5        | 5,2                                  |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5,0         | 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>5,7</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.