

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.12.25

Согласовано  
Директор школы № 140



| 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 плавленый 17,5                                             | 1шт           | 38                      | 1,6         | 3,1         | 1,1         | 0,1                                           |
| Бифштекс домашний                                              | 90            | 217                     | 8,1         | 13,4        | 15,9        | 1,6                                           |
| Рожки отварные                                                 | 150           | 178                     | 5,4         | 4,9         | 27,9        | 2,8                                           |
| Чай с сахаром                                                  | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                           |
| Я б л о к о                                                    | 1шт           | 56                      | 0,5         | 0,5         | 12,3        | 1,2                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 24            | 67                      | 1,9         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>96,63</b>  | <b>577</b>              | <b>17,7</b> | <b>22,5</b> | <b>75,9</b> | <b>7,6</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный )</b>                     |               |                         |             |             |             |                                               |
| Борщ "Сибирский " с зеленью                                    | 200           | 81                      | 0,9         | 4,9         | 7,8         | 0,8                                           |
| Филе куриное панированное                                      | 100           | 296                     | 24          | 16,7        | 12,4        | 1,2                                           |
| Пюре картофельное                                              | 180           | 130                     | 3,8         | 6,3         | 14,5        | 1,5                                           |
| Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром<br>(доп.гарнир) | 50            | 50                      | 0,8         | 2,6         | 6           | 0,6                                           |
| 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                            | 25            | 70                      | 2           | 0,5         | 14,3        | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>115,96</b> | <b>766</b>              | <b>34,4</b> | <b>31,3</b> | <b>79</b>   | <b>7,9</b>                                    |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный )</b>                 |               |                         |             |             |             |                                               |
| Сдоба "Аппетитная"с начинкой фруктово -ягодной 1/100           | 1шт           | 270                     | 6,5         | 6,5         | 86,0        | 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.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.12.25

Согласовано  
Директор школы № 140

| 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>          |               |                         |             |             |             |                                                |
| Биточки домашние                                       | 100           | 198                     | 13,8        | 11,3        | 10,1        | 1                                              |
| Рожки отварные                                         | 180           | 212                     | 6,5         | 5,7         | 33,5        | 3,4                                            |
| Чай с сахаром                                          | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                            |
| Я б л о к о                                            | 1 шт          | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                            |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 38            | 106                     | 3           | 0,8         | 21,7        | 2,1                                            |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>96,63</b>  | <b>599</b>              | <b>24</b>   | <b>18,4</b> | <b>84</b>   | <b>8,4</b>                                     |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>             |               |                         |             |             |             |                                                |
| Борщ "Сибирский " с зеленью                            | 250           | 92                      | 1,3         | 4,9         | 10          | 1,0                                            |
| Филе куриное панированное                              | 100           | 296                     | 24          | 16,7        | 12,4        | 1,2                                            |
| Пюре картофельное                                      | 150           | 108                     | 3,1         | 5,2         | 12,1        | 1,2                                            |
| Компот из кураги                                       | 200           | 86                      | 1,1         | 0           | 13,2        | 1,3                                            |
| Хлеб полезный с микронутриентами                       | 43            | 91                      | 3,1         | 0,5         | 18,6        | 1,9                                            |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>115,96</b> | <b>673</b>              | <b>32,6</b> | <b>27,3</b> | <b>66,3</b> | <b>6,6</b>                                     |
| <b>Полдник 5-11 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.