

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.11.25

Согласовано

Директор школы № 170

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	594	9,9	18,9	94,5	9,5
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Я б л о к о	1 шт	60	0,5	0,5	13,3	1,3
Стоимость рациона	96,63	675	10,6	19,5	112,8	11,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	72	1,4	3,9	7,9	0,8
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)	60	59	0,9	3	6,8	0,6
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
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	29	81	2,3	0,6	16,6	1,7
Стоимость рациона	115,96	754	26,5	28,4	98,2	9,8
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
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
Стоимость рациона	44,70	291	6,7	6,6	91	9,1

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 19.11.25

Согласовано

Директор школы № 190

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,1	0,01
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	4
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Кекс для детского питания 1/28	1 шт	124	1,7	6,2	15,7	1,5
Батон витаминный с микронутриентами	29	81	2,3	0,6	16,6	1,7
Стоимость рациона	96,63	677	17,2	33,3	77,4	7,7
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	91	1,7	4,9	9,9	0,9
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 ягод	200	49	0,2	0,1	12	1,2
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
Стоимость рациона	115,96	639	24,8	24,6	79,9	7,9
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
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
Стоимость рациона	44,70	291	6,7	6,6	91	9,1

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева 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

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 19.11.2025

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Сыр порционнo	15	53	3,5	4,4	0,0	0,0
Котлета рубленая из куриного филе	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Вермишель отварная	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	3	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	96,63	593	31,7	26,5	69,4	6,9

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	72	1,4	4,0	7,9	0,8
Котлета рыбная	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Гюре картофельное	150	108	3,1	5,2	12,1	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	71	1,1	3,6	8,5	0,9
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	3	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	115,96	564	23,4	26,2	71,5	7,2

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.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

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 19.11.2025

Согласовано

Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Вермишель отварная	150	191	5,7	5,6	29,5	3,0
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	35	36	0,6	1,8	4,3	0,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	35	98	2,8	0,7	20,0	2,0
Стоимость рациона	96,63	717	33,3	24,9	90,1	9,0

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	72	1,4	4,0	7,9	0,8
Рыба припущенная	90	72	16,4	0,5	0,6	0,1
Пюре картофельное	150	98	2,5	4,7	11,5	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	41	0,6	2,1	4,9	0,5
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Батон, витаминный с микронутриентами	22	62	0,6	0,4	12,6	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	26	55	1,9	0,3	11,2	1,1
Стоимость рациона	115,96	449	23,6	12,1	60,7	6,1

Полдник						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	158	0,7	0,6	37,6	3,8

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.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.