

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.05.26

Согласовано
Директор школы № 5

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой , с маслом | 180/10 | 694 | 10 | 30,6 | 94,6 | 9,5 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 22 | 0,3 | 0,1 | 5,2 | 0,5 |
| Яблоко | 1 шт | 62 | 0,5 | 0,5 | 13,7 | 1,4 |
| Стоимость рациона | 101,46 | 778 | 10,8 | 31,2 | 113,5 | 11,4 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью | 250 | 91 | 1,7 | 4,9 | 9,9 | 0,9 |
| Котлета рыбная с маслом | 100/5 | 283,5 | 15,3 | 16,6 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 180 | 220 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 70 | 10 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 0,2 |
| Компот из ягод | 200 | 49 | 0,2 | 0,1 | 12 | 1,2 |
| Вафли 1/20 | 1шт | 110 | 0,8 | 7 | 10,8 | 1,1 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 30 | 64 | 2,2 | 0,6 | 12,9 | 1,3 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 55 | 154 | 4,4 | 1,1 | 31,5 | 3,1 |
| Стоимость рациона | 121,76 | 981,5 | 29,6 | 37,9 | 131 | 13 |

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 20.05.26

Согласовано
Директор школы № 6



| 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 , с маслом | 180/10 | 694 | 10 | 30,6 | 94,6 | 9,5 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 22 | 0,3 | 0,1 | 5,2 | 0,5 |
| Яблоко | 1 шт | 62 | 0,5 | 0,5 | 13,7 | 1,4 |
| Стоимость рациона | 101,46 | 778 | 10,8 | 31,2 | 113,5 | 11,4 |
| Обед 1-4 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью | 250 | 91 | 1,7 | 4,9 | 9,9 | 0,9 |
| Котлета рыбная с маслом | 100/5 | 283,5 | 15,3 | 16,6 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 180 | 220 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| Огурцы свежие (доп.гарнир) | 70 | 10 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 0,2 |
| Компот из ягод | 200 | 49 | 0,2 | 0,1 | 12 | 1,2 |
| Вафли 1/20 | 1шт | 110 | 0,8 | 7 | 10,8 | 1,1 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 30 | 64 | 2,2 | 0,6 | 12,9 | 1,3 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 55 | 154 | 4,4 | 1,1 | 31,5 | 3,1 |
| Стоимость рациона | 121,76 | 981,5 | 29,6 | 37,9 | 131 | 13 |
| Полдник 1-4 класс (льготный / платный) | | | | | | |
| Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной 1/100 | 1шт | 270 | 6,5 | 6,5 | 86 | 8,6 |
| Чай с лимоном | 200/10 | 23 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 0,5 |
| Стоимость рациона | 46,94 | 293 | 6,8 | 6,6 | 91,3 | 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 20.05.26

Согласовано
Директор школы № 6



| 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 | 0,2 | 0,02 |
| Гуляш из индейки | 100 | 130 | 7,2 | 10 | 2,9 | 0,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 296 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 4,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 21 | 0,2 | 0,1 | 5 | 0,5 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 36 | 101 | 2,9 | 0,7 | 20,5 | 2,1 |
| Стоимость рациона | 101,46 | 647 | 20,6 | 30,5 | 72,7 | 7,2 |
| 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 с маслом | 100/5 | 283,5 | 15,3 | 16,6 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 180 | 220 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| Компот из ягод | 200 | 49 | 0,2 | 0,1 | 12 | 1,2 |
| 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 | 45 | 126 | 3,6 | 0,9 | 25,7 | 2,6 |
| Стоимость рациона | 121,076 | 946,5 | 28,7 | 36,5 | 126,2 | 12,6 |
| Полдник 5-11 класс (льготный/ платный) | | | | | | |
| Сдоба Appetitная с начинкой фруктово-ягодной 1/100 | 1шт | 270 | 6,5 | 6,5 | 86,0 | 8,6 |
| Чай с лимоном | 200/10 | 23 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 0,5 |
| Стоимость рациона | 46,94 | 293 | 6,8 | 6,6 | 91,3 | 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.