

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 08.09.25

Согласовано  
Директор школы № 16



| 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 шоколадное                             | 10            | 65                      | 0,1         | 6,2         | 2,2          | 0,2                                           |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем                 | 150/25        | 366                     | 14,1        | 9,3         | 56,4         | 5,6                                           |
| Я б л о к о                                  | 1шт           | 49                      | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                           |
| Чай с сахаром                                | 200           | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами          | 27            | 70                      | 2,0         | 0,5         | 14,3         | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                     | <b>96,63</b>  | <b>571</b>              | <b>16,8</b> | <b>16,5</b> | <b>88,7</b>  | <b>8,8</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>    |               |                         |             |             |              |                                               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью   | 200           | 66                      | 1,4         | 4           | 6,2          | 0,6                                           |
| Гуляш из говядины -                          | 100           | 146                     | 10,6        | 10,5        | 2,4          | 0,2                                           |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 150           | 246                     | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 3,7                                           |
| Помидоры свежие (доп. гарнир)                | 60            | 14                      | 0,7         | 0,1         | 2,4          | 0,2                                           |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный    | 200           | 112                     | 0           | 0           | 28           | 2,8                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами             | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами          | 40            | 112                     | 3,2         | 0,8         | 22,9         | 2,3                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                     | <b>115,96</b> | <b>749</b>              | <b>26,2</b> | <b>23</b>   | <b>109,3</b> | <b>10,9</b>                                   |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный/ платный)</b> |               |                         |             |             |              |                                               |
| Пирожок печёный сдобный с джемом             | 100           | 272                     | 4,8         | 5,2         | 51,3         | 5,1                                           |
| Компот из апельсинов                         | 220           | 76                      | 0,2         | 0,1         | 19,0         | 1,9                                           |
| Я б л о к о                                  | 1шт           | 49                      | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                     | <b>44,70</b>  | <b>397</b>              | <b>5,4</b>  | <b>5,7</b>  | <b>81,1</b>  | <b>8,1</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 08.09.25

Согласовано

Директор школы № 9



| 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 шоколадное                               | 10            | 65                 | 0,1        | 6,2         | 2,2         | 0,2                                  |
| Пудинг "Лакомка " с вареньем                   | 150/25        | 366                | 14,1       | 9,3         | 56,4        | 5,6                                  |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21                 | 0,2        | 0,1         | 5           | 0,5                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 45            | 126                | 3,6        | 0,9         | 25,7        | 2,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>96,63</b>  | <b>578</b>         | <b>18</b>  | <b>16,5</b> | <b>89,3</b> | <b>8,9</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                    |            |             |             |                                      |
| Ши из свежей капусты с картофелем, зеленью     | 250           | 83                 | 1,7        | 5           | 7,8         | 0,8                                  |
| Гуляш из говядины                              | 100           | 146                | 10,6       | 10,5        | 2,4         | 0,2                                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 150           | 246                | 8,5        | 7,3         | 36,6        | 3,7                                  |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный      | 200           | 112                | 0          | 0           | 28          | 2,8                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 25            | 53                 | 1,8        | 0,3         | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами            | 17            | 48                 | 1,4        | 0,3         | 9,7         | 0,9                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>688</b>         | <b>24</b>  | <b>23,4</b> | <b>95,3</b> | <b>9,5</b>                           |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b> |               |                    |            |             |             |                                      |
| Пирожок печёный сдобный с джемом               | 100           | 272                | 4,8        | 5,2         | 51,3        | 5,1                                  |
| Компот из апельсинов                           | 220           | 76                 | 0,2        | 0,1         | 19,0        | 1,9                                  |
| Яблоко                                         | 1 шт          | 49                 | 0,4        | 0,4         | 10,8        | 1,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>44,70</b>  | <b>397</b>         | <b>5,4</b> | <b>5,7</b>  | <b>81,1</b> | <b>8,1</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.