

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 11.09.25

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</b>                               |               |                         |             |             |              |                                               |
| Макароны с сыром                                       | 180           | 278                     | 10,2        | 13,5        | 29           | 2,9                                           |
| Творожок детский фруктовый "Обнимама " 1/100           | 1 шт          | 113                     | 7,6         | 4,2         | 11,1         | 1,1                                           |
| Кофейный напиток быстрорастворимый                     | 200           | 93                      | 2,6         | 1,8         | 16,6         | 1,6                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 33            | 94                      | 2,6         | 0,7         | 18,9         | 1,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>96,63</b>  | <b>578</b>              | <b>23</b>   | <b>20,2</b> | <b>75,6</b>  | <b>7,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                  |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью | 215           | 119                     | 4,2         | 5,2         | 13,8         | 1,4                                           |
| Тефтели мясные в соусе томатном                        | 100/50        | 264                     | 13,8        | 16,6        | 15           | 1,5                                           |
| Рис отварной                                           | 150           | 185                     | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 2,8                                           |
| Кукуруза консервированная (доп. гарнир)                | 35            | 114                     | 3,6         | 1,7         | 21           | 2,1                                           |
| 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                    | 45            | 126                     | 3,6         | 0,9         | 25,7         | 2,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>115,96</b> | <b>910</b>              | <b>30,9</b> | <b>31,1</b> | <b>126,8</b> | <b>12,7</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 11.09.25

Согласовано  
Директор школы № 96

| 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                                 |
| Гуляш из говядины                                      | 100           | 121                | 8,2         | 8,6         | 2,8         | 0,3                                  |
| Вермишель отварная                                     | 150           | 178                | 5,4         | 4,9         | 27,9        | 2,8                                  |
| Кофейный напиток быстрорастворимый                     | 200           | 93                 | 2,6         | 1,8         | 16,6        | 1,6                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 23            | 70                 | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 1,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>96,63</b>  | <b>528</b>         | <b>18,3</b> | <b>23,1</b> | <b>61,7</b> | <b>6,1</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>             |               |                    |             |             |             |                                      |
| Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью | 265           | 139                | 4,6         | 5,7         | 17,2        | 1,7                                  |
| Тефтели мясные в соусе томатном                        | 100/50        | 264                | 13,8        | 16,6        | 15          | 1,5                                  |
| Рис отварной                                           | 180           | 220                | 4,4         | 7,5         | 33,7        | 3,4                                  |
| 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                    | 15            | 42                 | 1,2         | 0,3         | 8,6         | 0,8                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>115,96</b> | <b>767</b>         | <b>26</b>   | <b>30,5</b> | <b>97,3</b> | <b>9,7</b>                           |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>         |               |                    |             |             |             |                                      |
| Пирожок печёный сдобный с мясом, рисом                 | 100           | 277                | 12,1        | 13,3        | 27,1        | 2,7                                  |
| Чай с сахаром                                          | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5,0         | 0,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>44,70</b>  | <b>298</b>         | <b>12,3</b> | <b>13,4</b> | <b>32,1</b> | <b>3,2</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.