

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 02.03.26

Согласовано  
Директор школы №

16  
Алексеев

| 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>                             |           |                         |             |             |              |                                               |
| Масло сливочное                                      | 10        | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 0,01                                          |
| Сыр порционно                                        | 20        | 71                      | 4,6         | 5,8         | 0            | 0                                             |
| Омлет натуральный                                    | 150       | 199                     | 13,9        | 14,4        | 3,4          | 0,3                                           |
| Чай с сахаром                                        | 200       | 21                      | 0,2         | 0,1         | 5            | 0,5                                           |
| М а н д а р и н                                      | 1 шт      | 42                      | 1           | 0,2         | 9            | 0,9                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                  | 28        | 78                      | 2,2         | 0,6         | 16           | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона 96,63</b>                       |           | <b>477</b>              | <b>22</b>   | <b>28,4</b> | <b>33,5</b>  | <b>3,3</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>                                |           |                         |             |             |              |                                               |
| Суп картофельный с крупой,рыбными консервами,зеленью | 215       | 120                     | 4,3         | 5,3         | 13,8         | 1,4                                           |
| Плов из говядины                                     | 150       | 214                     | 8,6         | 8,6         | 25,7         | 2,5                                           |
| Икра кабачковая ( доп.гарнир)                        | 50        | 39                      | 0,6         | 2,4         | 3,9          | 0,4                                           |
| Кекс для детского питания 1/28                       | 1шт       | 124                     | 1,7         | 6,2         | 15,7         | 1,6                                           |
| Компот из апельсинов                                 | 200       | 69                      | 0,2         | 0,1         | 17           | 1,7                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами                     | 25        | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микронутриентами                  | 44        | 123                     | 3,5         | 0,9         | 25,2         | 2,5                                           |
| <b>Стоимость рациона 115,96</b>                      |           | <b>742</b>              | <b>20,7</b> | <b>23,8</b> | <b>112,1</b> | <b>11,2</b>                                   |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.

Алексеев

\* - 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 02.03.26

Согласовано  
Директор школы №



| 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                                        | 15            | 99                 | 0,1         | 10,9        | 0,2         | 0,02                                 |
| Омлет натуральный                                      | 200           | 266                | 18,6        | 19,2        | 4,6         | 0,4                                  |
| Чай с сахаром                                          | 200           | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5           | 0,5                                  |
| Яблоко                                                 | 1 шт          | 49                 | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 36            | 101                | 2,9         | 0,7         | 20,6        | 2,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>96,63</b>  | <b>536</b>         | <b>22,2</b> | <b>31,3</b> | <b>41,2</b> | <b>4,1</b>                           |
| <b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>             |               |                    |             |             |             |                                      |
| Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью | 265           | 152                | 5,6         | 6,8         | 17          | 1,7                                  |
| Плов из говядины                                       | 200           | 300                | 11,6        | 11,7        | 37,1        | 3,7                                  |
| Чай с лимоном                                          | 200/7         | 23                 | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                       | 35            | 78                 | 2,6         | 0,4         | 15,9        | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>115,96</b> | <b>553</b>         | <b>20,1</b> | <b>19</b>   | <b>75,2</b> | <b>7,5</b>                           |
| <b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>         |               |                    |             |             |             |                                      |
| Плюшка домашняя 1/100                                  | 1 шт          | 357                | 8           | 7           | 64          | 6,4                                  |
| Компот из ягод                                         | 200           | 49                 | 0,2         | 0,1         | 12          | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>44,70</b>  | <b>406</b>         | <b>8,2</b>  | <b>7,1</b>  | <b>76</b>   | <b>7,6</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.