

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 11.04.25

МБОУ
Школа № 103
Согласовано
Директор школы № 18

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Котлета куриная	90	156,0	14,6	7,9	5,2	0,5
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	8,0	0,5	0,0	1,5	0,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Батон, обогащенный йодоказеином	29	70,0	2,0	0,7	14,5	1,5
Стоимость рациона	91,33	531,0	20,8	14,9	77,7	7,8
Обед 1-4 класс						
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	127,0	5,5	4,7	16,6	1,6
Печень по-строгановски	100	179,0	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,7
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Я б л о к о	1 шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	45	108,0	3,2	1,1	22,5	2,2
Стоимость рациона	109,60	803,0	33,3	24,4	114,9	11,5

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 11.04.25

Согласовано
Директор школы № 18

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Котлета куриная	90	156,0	14,6	7,9	5,2	0,5
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	8,0	0,5	0,0	1,5	0,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Батон, обогащенный йодоказеином	29	70,0	2,0	0,7	14,5	1,5
Стоимость рациона	91,33	531,0	20,8	14,9	77,7	7,8
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	127,0	5,5	4,7	16,6	1,6
Печень по-строгановски	100	179,0	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,7
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Я б л о к о	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	45	108,0	3,2	1,1	22,5	2,2
Стоимость рациона	109,60	803,0	33,3	24,4	114,9	11,5
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Напиток овсяный 0,2	1шт	140,0	2,0	6,4	19,0	1,9
Сдоба обыкновенная	100	318,0	8,1	5,2	59,9	6,0
Стоимость рациона	42,25	458,0	10,1	11,6	78,9	7,9

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 11.04.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Плов из филе куриного	200	332,0	15,6	9,9	45,2	4,5
Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	4,0	0,2	2,0	0,8	0,08
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Я б л о к о	1 шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	36	86,0	2,5	0,9	18,0	1,8
Стоимость рациона	91,33	583,0	18,7	11,2	102,8	10,3
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	127,0	5,5	4,7	16,6	1,6
Печень по-строгановски	100	179,0	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,0	10,2	8,8	44,1	4,4
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	40	96,0	2,8	1,0	20,0	2,0
Стоимость рациона	109,60	792,0	34,2	25,4	109,1	10,9
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Сдоба обыкновенная	100	318,0	8,1	5,2	59,9	6,0
Напиток овсяный 0,2	1 шт	140,0	2,0	6,4	19,0	1,9
Стоимость рациона	42,25	458,0	10,1	11,6	78,9	7,9

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.