

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 30.09.25

Согласовано  
Директор школы № 49

| 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>  |               |                         |             |             |              |                                               |
| Блины " Домашние" со сгущённым молоком        | 168/30        | 502                     | 12,2        | 27,2        | 51,9         | 5,2                                           |
| Чай с лимоном                                 | 200/10        | 43                      | 0,3         | 0,1         | 5,2          | 0,5                                           |
| Г р у ш а                                     | 1 шт          | 85                      | 0,7         | 0,5         | 18,5         | 1,8                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>96,63</b>  | <b>630</b>              | <b>13,2</b> | <b>27,8</b> | <b>75,6</b>  | <b>7,5</b>                                    |
| <b>Обед 1-4 класс (льготный/ платный)</b>     |               |                         |             |             |              |                                               |
| Суп сырный с гречками, зеленью                | 200/15        | 145                     | 3,8         | 4,8         | 21,7         | 2,2                                           |
| Ёжики " Аппетитные "                          | 100/50        | 202                     | 11,3        | 11,8        | 12,9         | 1,2                                           |
| Пюре картофельное                             | 180           | 130                     | 3,8         | 6,3         | 14,5         | 1,5                                           |
| Компот из кураги                              | 200           | 86                      | 1,1         | 0           | 13,2         | 1,3                                           |
| Я б л о к о                                   | 1 шт          | 49                      | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                           |
| Хлеб полезный с микроэлементами               | 25            | 53                      | 1,8         | 0,3         | 10,8         | 1,1                                           |
| Батон витаминный с микроэлементами            | 38            | 101                     | 2,9         | 0,7         | 20,6         | 2,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>115,96</b> | <b>766</b>              | <b>25,1</b> | <b>24,3</b> | <b>104,5</b> | <b>10,5</b>                                   |
| <b>Полдник 1-4 класс (льготный / платный)</b> |               |                         |             |             |              |                                               |
| Маковый рулетик посыпной                      | 95            | 286                     | 8,2         | 10,3        | 40,2         | 4                                             |
| Компот из апельсинов                          | 204           | 70                      | 0,2         | 0,1         | 17,3         | 1,7                                           |
| Я б л о к о                                   | 1 шт          | 49                      | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                      | <b>44,70</b>  | <b>405</b>              | <b>8,8</b>  | <b>10,8</b> | <b>68,3</b>  | <b>6,8</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.