

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

7 мая 2025 г.

Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 1-4)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
<u>1завтр.***</u>						
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
4,9	5,1		65,6	20	Сыр	
3,13	5,08	21,85	141,58	100/5	Каша молочная "Дружба "	
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
10	11	47	320			
<u>2завтр.***</u>						
0,72	0,72	17,64	84,6	180	Плоды и ягоды свежие (яблоко)/	
1	1	18	85			
<u>Зобед.***</u>						
4,28	4,97	10,44	97,25	150/10	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом,,,	
5,51	4,33	37,55	210,26	150	Макаронные изделия отварные с маслом.	
10,88	11,36	7,16	173,8	80	Котлета домашняя (говядина , птица)///	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	Салат из свежих огурцов.	
0,22	0,13	27,99	115,31	200	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
25	24	107	739			
<u>4полдн***</u>						
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
8,78	5,57	39,63	239,63	250	Каша перловая с тушеным мясом	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
11	6	65	350			
46	42	237	1 493			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1завтр.***	275,21	117,76	246,87	20,16	170,19	0,01
2завтр.***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,01
Зобед.***	436,42	898,82	200,13	85,16	356,9	7,57
4полдн***	67,79	323,66	33,98	150,98	247,84	

Итоги по группам питающихся							
Группа	А	С	В1	В2	РР	Железо	Иод
1завтр.***	0,02	0,79		0,15	0,39	0,6	0,01
2завтр.***	0,02	18		0,04	0,54	3,96	0,01
Зобед.***	0,17	28,65		0,27	5,91	6,76	0,55
4полдн***	0,01			0,16	3,17	5,65	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

7 мая 2025 г.

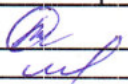
Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 5-11)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал.			
				<u>1Завтра***</u>		
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
4,9	5,1		65,6	20	Сыр	
4,7	7,62	32,78	212,37	150/7,5	Каша молочная " Дружба "	
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
11	13	58	390			
				<u>2Завтра***</u>		
0,72	0,72	17,64	84,6	180	Плоды и ягоды свежие (яблоко)/	
1	1	18	85			
				<u>3 Обед***</u>		
4,5	5,73	11,71	109,71	200/15	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом,///	
6,62	5,1	45,13	248,22	180	Макаронные изделия отварные с маслом,	
13,66	14,23	9,11	218,39	100	Котлета домашняя (говядина , птица,)//	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	Салат из свежих огурцов.	
0,22	0,13	27,99	115,31	200	Компот из свежих плодов (яблоко. вишня)	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
29	28	118	834			
				<u>4Полдн.***</u>		
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
8,78	5,57	39,63	239,63	250	Каша перловая с тушеным мясом	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
11	6	65	350			
52	49	258	1 659			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
13автра***	290,83	158,68	373,29	25,52	199,06	0,02
23автра***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,02
3 Обед***	421,95	999,73	179,87	93,27	399,17	8,84
4Полдн.***	67,79	323,66	33,98	150,98	247,84	

Итого по группам питающихся							
Группа	А	С	В1	В2	РР	Железо	Йод
13автра***	0,03	1,12		0,2	0,47	0,69	0,02
23автра***	0,03	18		0,04	0,54	3,96	0,02
3 Обед***	0,2	32,35		0,31	6,89	7,24	0,36
4Полдн.***	0,01			0,16	3,17	5,65	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.