

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

12 октября 2026 г.

Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 1-4)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
1,5	0,58	10,28	52,4	20	<u>1.завтр.**</u> Батон Нарезной порц	
4,5	5,48	26,9	169,42	100/5	Каша вязкая молочная пшениная,/	
0,1	6,25	0,14	50	9	Масло сливочное(порциями)/	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
6	12	42	332			

24	0,1	200	<u>2.завтр.**</u> Сок 200	
24				

6,25	5,19	13,25	118,87	10/150	<u>3.обед**</u> Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мясом,/	
12,62	28,17	25,89	408	50/100	Плов	
0,92	2,3	5,51	46,42	60	Салат из свежей капусты.	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
1,3	0,08	32,71	137,8	200	Компот из сухофруктов//	
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	36	100	823			

3,51	3,1	39,41	199,48	75	<u>4.полдн**</u> Пирожок печеный сдобный с яблоками//	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
4	3	44	259			
35	52	211	1 414			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.завтр.**	117,29	96,23	83,77	9,82	63,25	
2.завтр.**	0,02	2,38				
3.обед**	269,84	908,59	131,93	119,51	382,26	2,62
4.полдн**	15,64	149,28	18,36	9,33	37,84	0,12

Итоги по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.завтр.**	0,02	0,65		0,1	0,25	0,37	0,02
2.завтр.**		0,81					
3.обед**	0,03	33,08		0,26	5,43	6	0,09
4.полдн**	0,01	3,54		0,06	0,64	1,32	0,01

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

12 октября 2026 г.

Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 5-11)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
1,5	0,58	10,28	52,4	20	<u>1.Завтра**</u> Батон Нарезной порц	
6,75	8,21	40,36	262,33	150/7,5	Каша вязкая молочная пшениная	
0,1	6,25	0,14	50	9	Масло сливочное(порциями)/	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
9	15	56	425			

24	0,1	200	Сок 200	
24				

7,35	6,07	17	146,85	200/15	<u>3. Обед**</u> Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мясом///	
18,92	42,25	38,83	612	75/150	Плов.	
0,92	2,3	5,51	46,42	60	Салат из свежей капусты.	
1,3	0,08	32,71	137,8	200	Компот из сухофруктов//	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
32	51	117	1 055			

0,2	0,05	5	60	200/5	<u>4.Полдни**</u> Чай с сахаром- рафинад /	
3,51	3,1	39,41	199,48	75	Пирожок печеный сдобный с яблоками//	
4	3	44	259			
44	69	241	1 739			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.Завтра**	129,07	133,58	207,15	13,27	86,31	
2.Завтра**	0,02	2,38				
3. Обед**	296,51	1 163,79	147,23	147,43	491,5	2,67
4.Полдни**	15,64	149,28	18,36	9,33	37,84	0,12

Итоги по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.Завтра**	0,03	0,98		0,14	0,27	0,41	0,02
2.Завтра**		0,81					
3. Обед**	0,03	36,5		0,32	6,75	7,31	0,1
4.Полдни**	0,01	3,54		0,06	0,64	1,32	0,01

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.