

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирихина Н.В.

13 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	Батон Нарезной порц	
4,9	5,1		65,6	20	Сыр	
8,75	10,1	54,76	344,94	100/5	Каша вязкая молочная пшеничная.//	
2,9	3,2	24,67	154,6	200	Какао с молоком .	
18	19	90	618			

1.завтр.**

3	1	42	192	200	Плоды и ягоды свежие (банан)	
3	1	42	192			

2.завтр.**

4,79	5,81	10,99	115,41	150/10	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом.,	
3,3	4,55	19,49	139,03	150	Картофельное пюре (	
14,96	18,19	5,6	245,31	80	Кнели куриные,,,	
0,58	2,79	1,85	36,49	60	Салат из свежих помидоров	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,27	0,2	27,73	121	200	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
28	32	89	769			

4.полдн**

0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
10,09	12,87	31,16	280,83	100	Пицца" ШКОЛЬНАЯ"(колбаса полукопченая,сыр, помидор,зелень)/	
10	13	36	341			
59	65	256	1 920			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.завтр.**	360,1	453,48	702,17	84,69	453	0,32
2.завтр.**	62	696	16	84	56	
3.обед**	317,07	1 687,64	171,5	108,91	399,05	2,84
4.полдн**	435,24	183,88	132,16	20,41	148,33	0,14

Итоги по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.завтр.**	0,04	2,74		0,44	1,2	3,86	0,03
2.завтр.**		20		0,1	1,2	1,2	
3.обед**	0,5	66,69		0,41	8,82	6,05	0,17
4.полдн**		6,34		0,1	1,27	1,28	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирихина Н.В.

13 октября 2026 г.

Меню ЧОУ СОШ "Кристалл"(класс 5-11)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
<u>1.Завтра**</u>						
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
4,9	5,1		65,6	20	Сыр	
6,56	7,58	41,07	258,74	150/7.5	Каша вязкая молочная пшеничная	
2,9	3,2	24,67	154,6	200	Какао с молоком .	
16	16	76	531			
<u>2.Завтра**</u>						
3	1	42	192	200	Фрукты и ягоды свежие (банан)	
3	1	42	192			
<u>3. Обед**</u>						
5,41	6,13	8,99	116,21	200/15	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом///	
4,59	7,11	27,32	191,63	200	Картофельное пюре	
18,76	25,86	7,07	331,64	100	Кнели куриные,//	
0,58	2,79	1,85	36,49	60	Салат из свежих помидоров	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,27	0,2	27,73	121	200	Компот из свежих плодов (яблоко, клубника)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
33	43	96	909			
<u>4.Полдни**</u>						
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
10,09	12,87	31,16	280,83	100	Пицца" ШКОЛЬНАЯ"(колбаса полукопченая,сыр, помидор,зелень)/	
10	13	36	341			
62	73	250	1 973			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.Завтра**	345,98	387,37	634,61	73,73	397,28	0,3
2.Завтра**	62	696	16	84	56	
3. Обед**	337,15	2 072,24	223,02	128,15	487,26	3,86
4.Полдни**	435,24	183,88	132,16	20,41	148,33	0,14

Итого по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.Завтра**	0,04	2,42		0,39	1	3,27	0,03
2.Завтра**		20		0,1	1,2	1,2	
3. Обед**	0,62	77,6		0,51	11,08	6,97	0,15
4.Полдни**		6,34		0,1	1,27	1,28	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.