

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

14 октября 2026 г.

Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 1-4)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал.			
<u>1.завтр.**</u>						
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
0,1	6,25	0,14	50	9	Масло сливочное(порциями)/	
3,07	6,51	26,72	172,68	100/5	Каша вязкая молочная рисовая,	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
5	13	42	335			
<u>2.завтр.**</u>						
0,72	0,72	17,64	84,6	160	Плоды и ягоды свежие (яблоко)//	
1	1	18	85			
<u>3.обед**</u>						
4,35	5,04	11,26	103,82	150/10	Рассольник ленинградский с круп. ,перловой с мясом	
5,51	4,33	37,55	210,26	150	Макаронные изделия отварные с маслом.	
10,88	11,36	7,16	174,4	80	Котлета домашняя (говядина , птица)///	
0,85	5,05	4,96	68,64	60	Салат из свеклы	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,3	0,12	22,15	93	200	Компот из свежих плодов (ягодная смесь)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
26	26	106	762			
<u>4.полдн**</u>						
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
4,12	4,06	30,62	174,97	75	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш картофель с луком)//	
4	4	36	235			
36	45	201	1 417			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.завтр.**	118,03	118,94	147,37	20,71	96,63	0,03
2.завтр.**	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	
3.обед**	446,5	982,76	197,06	90,64	367,15	7,57
4.полдн**	9,94	241,61	20,32	14,57	57,57	0,17

Итого по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.завтр.**	0,03	0,65		0,11	0,6	0,58	0,02
2.завтр.**		18		0,04	0,54	3,96	
3.обед**	0,16	77,36		0,28	6,08	6,76	0,56
4.полдн**	0,01	7,07		0,07	0,95	0,87	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

14 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	
0,1	6,25	0,14	50	9	Масло сливочное(порциями)/	
4,57	7,73	38,04	234,79	150/7,5	Каши вязкая молочная рисовая	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
6	15	53	397			
<u>2.Завтра**</u>						
0,72	0,72	17,64	84,6	160	Плоды и ягоды свежие (яблоко)//	
1	1	18	85			
<u>3. Обед**</u>						
6,29	7,15	15,34	144,23	200/15	Рассольник ленинградский с круп., перловой с мясом	
6,62	5,1	45,13	252,9	180	Макаронные изделия отварные с маслом,	
13,66	14,23	9,11	218,39	100	Котлета домашняя (говядина , птица,)//	
0,85	5,05	4,96	68,64	60	Салат из свеклы	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,3	0,12	22,15	93	200	Компот из свежих плодов (ягодная смесь)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
31	32	120	889			
<u>4.Полдни**</u>						
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
4,12	4,06	30,62	174,97	75	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш	
4	4	36	235		картофель с луком)//	
43	52	226	1 606			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.Завтра**	132,4	166,65	209,71	29,73	135,85	0,05
2.Завтра**	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	
3. Обед**	433,76	1 174,29	173,64	102,14	432,94	10,07
4.Полдни**	9,94	241,61	20,32	14,57	57,57	0,17

Итоги по группам питающихся							
Группа	А	С	В1	В2	РР	Железо	Иод
1.Завтра**	0,03	0,98		0,16	0,8	0,73	0,02
2.Завтра**		18		0,04	0,54	3,96	
3. Обед**	0,19	81,08		0,34	7,65	7,48	0,37
4.Полдни**	0,01	7,07		0,07	0,95	0,87	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.