

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

15 апреля 2026 г.

## Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 1-4)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал.			
				<u>Завтр.***</u>		
1,5	0,58	10,28	52,4	20	<i>Батон Нарезной порц</i>	
0,1	6,25	0,14	50	9	<i>Масло сливочное( порциями)/</i>	
3,07	6,51	26,72	172,68	100/5	<i>Каша вязкая молочная рисовая,</i>	
0,2	0,05	5	60	200/5	<i>Чай с сахаром- рафинад /</i>	
5	13	42	335			
				<u>Завтр.***</u>		
0,72	0,72	17,64	84,6	180	<i>Плоды и ягоды свежие (яблоко)/</i>	
1	1	18	85			
				<u>Зобед.***</u>		
4,35	5,04	11,26	103,82	150/10	<i>Рассольник ленинградский с круп. ,перловой с мясом</i>	
10,88	11,36	7,16	173,8	80	<i>Котлета домашняя (говядина , птица)//</i>	
5,51	4,33	37,55	210,26	150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом.</i>	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	<i>Салат из свежих огурцов.</i>	
0,22	0,13	27,99	115,31	200	<i>Компот из свежих плодов (яблоко. вишня )</i>	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	<i>Хлеб ржаной...../</i>	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	<i>Хлеб белый в/с.....</i>	
25	24	108	746			
				<u>4полдн***</u>		
0,2	0,05	5	60	200/5	<i>Чай с сахаром- рафинад /</i>	
4,12	4,06	30,62	174,97	75	<i>Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш картофель с луком)//</i>	
4	4	36	235			
35	42	203	1401			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1завтр.***	118,03	118,94	147,37	20,71	96,63	0,03
2завтр.***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,03
Зобед.***	424,43	906,96	185,14	82,46	363,41	7,55
4полдн***	9,94	241,61	20,32	14,57	57,57	0,17

Итоги по группам питающихся							
Группа	А	С	В1	В2	РР	Железо	Иод
1завтр.***	0,03	0,65		0,11	0,6	0,58	0,02
2завтр.***	0,03	18		0,04	0,54	3,96	0,02
Зобед.***	0,16	21,97		0,27	6,11	6,54	0,55
4полдн***	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.

15 апреля 2026 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	<b>Батон Нарезной порц</b>	
0,1	6,25	0,14	50	9	<b>Масло сливочное( порциями)/</b>	
4,57	7,73	38,04	234,79	150/7.5	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	
0,2	0,05	5	60	200/5	<b>Чай с сахаром- рафинад /</b>	
6	15	53	397			
				<u>2Завтра***</u>		
0,72	0,72	17,64	84,6	180	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)/</b>	
1	1	18	85			
				<u>3 Обед***</u>		
6,29	7,15	15,34	144,23	200/15	<b>Рассольник ленинградский с круп., перловой с мясом</b>	
6,62	5,1	45,13	248,22	180	<b>Макаронные изделия отварные с маслом,</b>	
13,66	14,23	9,11	218,39	100	<b>Котлета домашняя (говядина , птица,)//</b>	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	<b>Салат из свежих огурцов.</b>	
0,22	0,13	27,99	115,31	200	<b>Компот из свежих плодов (яблоко. вишня )</b>	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	<b>Хлеб ржаной...../</b>	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	<b>Хлеб белый в/с.....</b>	
31	30	122	869			
				<u>4Полдн.***</u>		
0,2	0,05	5	60	200/5	<b>Чай с сахаром- рафинад /</b>	
4,12	4,06	30,62	174,97	75	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш картофель с луком)//</b>	
4	4	36	235			
42	49	228	1 586			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1Завтра***	132,4	166,65	209,71	29,73	135,85	0,05
2Завтра***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,05
3 Обед***	411,69	1 098,49	161,72	93,96	429,2	10,05
4Полдн.***	9,94	241,61	20,32	14,57	57,57	0,17

Итого по группам питающихся							
Группа	А	С	В1	В2	РР	Железо	Иод
1Завтра***	0,03	0,98		0,16	0,8	0,73	0,02
2Завтра***	0,03	18		0,04	0,54	3,96	0,02
3 Обед***	0,19	25,69		0,33	7,68	7,26	0,36
4Полдн.***	0,01	7,07		0,07	0,95	0,87	0,02

Зав.производством  
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.  
Малова Н.И.