

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирихина Н.В.

15 октября 2026 г.

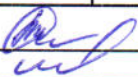
Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 1-4)

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	
5,08	4,6	0,28	63	1шт/040	Яйцо вареное	
20,13	14,97	34,18	354,29	100/25	Запеканка из творога со сгущенкой//,	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
27	20	50	530			
<u>2.завтр.**</u>						
2,7	0,9	37,8	172,8	180	Фрукты и ягоды свежие (банан) /	
3	1	38	173			
<u>3.обед**</u>						
3,93	4,76	8,95	94,51	150/10	Суп лапша домашняя с курицей,///	
5,53	5,96	24,91	175	100	Каша гречневая рассыпчатая,.	
11,24	32	2,95	343,37	90	Гуляш из свинины	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	Салат из свежих огурцов.	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
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	46	89	874			
<u>4.полдн**</u>						
2,8	2,5	4,2	51	180	Йогурт	
4,54	9,41	46,36	310,99	75	Булочка "Российская"	
7	12	51	362			
62	79	228	1 938			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.завтр.**	209,12	281,18	300,98	41,55	303,73	0,04
2.завтр.**	55,8	626,4	14,4	75,6	50,4	0,04
3.обед**	1 802,87	841,32	104,06	310,31	402,87	0,09
4.полдн**	59,97	220,7	149,29	22,81	142,63	0,13

Итого по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.завтр.**	0,02	0,77		0,58	1	1,52	0,01
2.завтр.**	0,02	18		0,09	1,08	1,08	0,01
3.обед**	25,11	15,13		0,26	5,18	9,41	0,07
4.полдн**	0,02	0,38		0,19	0,79	0,78	0,01

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

15 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	
5,08	4,6	0,28	63	1шт/040	Яйцо вареное	
20,13	14,97	34,18	354,29	100/25	Запеканка из творога со сгущенкой//,	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
27	20	50	530			

2,7	0,9	37,8	172,8	180	<u>2.Завтра**</u> Фрукты и ягоды свежие (банан) /	
3	1	38	173			

4,39	5,61	11,94	115,99	200/15	<u>3. Обед**</u> Суп лапша домашняя с курицей//,	
8,29	8,95	37,36	263,15	150	Каша гречневая рассыпчатая.,	
11,24	32	2,95	343,37	90	Гуляш из свинины	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	Салат из свежих огурцов.	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,22	0,13	27,99	115,31	200	Компот из свежих фруктов (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.....	
28	50	105	983			

2,8	2,5	4,2	51	180	<u>4.Полдни**</u> Йогурт	
4,54	9,41	46,36	310,99	75	Булочка "Российская"	
7	12	51	362			
65	83	243	2 048			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.Завтра**	209,12	281,18	300,98	41,55	303,73	0,04
2.Завтра**	55,8	626,4	14,4	75,6	50,4	0,04
3. Обед**	1 983,6	941,57	116,69	356,4	474,82	0,1
4.Полдни**	59,97	220,7	149,29	22,81	142,63	0,13

Итого по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.Завтра**	0,02	0,77		0,58	1	1,52	0,01
2.Завтра**	0,02	18		0,09	1,08	1,08	0,01
3. Обед**	37,61	15,93		0,3	6,06	10,99	0,09
4.Полдни**	0,02	0,38		0,19	0,79	0,78	0,01

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.