

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

16 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               | Батон Нарезной порц                     |      |
| 4,9              | 5,1   |         | 65,6   | 20               | Сыр                                     |      |
| 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               | 21    | 49      | 532    |                  |   |      |
|                  |       |         |        | <u>Завтр.***</u> |   |      |
| 0,8              | 0,2   | 7,5     | 38     | 100              | Флоды и ягоды свежие (мандарины)        |      |
| 1                |       | 8       | 38     |                  |   |      |
|                  |       |         |        | <u>Зобед.***</u> |   |      |
| 3,93             | 4,76  | 8,95    | 94,51  | 150/10           | Суп лапша домашняя с курицей,///        |      |
| 5,85             | 3,71  | 26,42   | 159,77 | 100              | Каша гречневая рассыпчатая,             |      |
| 11,24            | 32    | 2,95    | 343,37 | 90               | Гуляш из свинины                        |      |
| 0,66             | 3,06  | 1,8     | 38,7   | 60               | Салат из редиса с маслом ,              |      |
| 0,3              | 0,12  | 22,15   | 93     | 200              | Компот из свежих плодoв (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               | 44    | 85      | 838    |                  |   |      |
|                  |       |         |        | <u>4полдн***</u> |   |      |
| 2,8              | 2,5   | 4,2     | 51     | 180              | Йогурт                                  |      |
| 4,54             | 9,41  | 46,36   | 287,19 | 75               | Булочка "Российская"                    |      |
| 7                | 12    | 51      | 338    |                  |   |      |
| 60               | 77    | 192     | 1747   |                  |   |      |

| Итоги по группам питающихся |          |        |         |        |        |      |
|-----------------------------|----------|--------|---------|--------|--------|------|
| Группа                      | Натрий   | Калий  | Кальций | Магний | Фосфор | Цинк |
| 1завтр.***                  | 349,68   | 276,38 | 468,18  | 46,63  | 402,96 |      |
| 2завтр.***                  | 12       | 155    | 35      | 11     | 17     |      |
| Зобед.***                   | 1 449,39 | 887,3  | 114,43  | 318,92 | 408,74 | 0,17 |
| 4полдн***                   | 59,97    | 220,7  | 149,29  | 22,81  | 142,63 | 0,13 |

| Итоги по группам питающихся |      |       |    |      |      |        |      |
|-----------------------------|------|-------|----|------|------|--------|------|
| Группа                      | A    | C     | B1 | B2   | PP   | Железо | Иод  |
| 1завтр.***                  | 0,02 | 0,91  |    | 0,46 | 0,96 | 1,32   | 0,01 |
| 2завтр.***                  | 0,02 | 38    |    | 0,03 | 0,2  | 0,1    | 0,01 |
| Зобед.***                   | 0,11 | 77,88 |    | 0,31 | 5,47 | 9,44   | 0,06 |
| 4полдн***                   | 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.

16 апреля 2026 г.

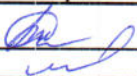
## Меню ЧОУ СОШ "Кристалл"( класс 5-11)

| 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>                     |      |
| 4,9              | 5,1   |         | 65,6   | 20                | <b>Сыр</b>                                     |      |
| 20,13            | 14,97 | 34,18   | 354,29 | 100/25            | <b>Запеканка из творога со сгущенкой//,</b>    |      |
| 0,2              | 0,05  | 5       | 60     | 200/5             | <b>Чай с сахаром- рафинад /</b>                |      |
| 27               | 21    | 49      | 532    |                   |  |      |
|                  |       |         |        | <u>2Завтра***</u> |  |      |
| 0,8              | 0,2   | 7,5     | 38     | 100               | <b>Фрукты и ягоды свежие (мандарины)</b>       |      |
| 1                |       | 8       | 38     |                   |  |      |
|                  |       |         |        | <u>3 Обед***</u>  |  |      |
| 4,39             | 5,61  | 11,94   | 115,99 | 200/15            | <b>Суп лапша домашняя с курицей//,</b>         |      |
| 8,78             | 5,57  | 39,63   | 239,63 | 150               | <b>Каша гречневая рассыпчатая.</b>             |      |
| 11,24            | 32    | 2,95    | 343,37 | 90                | <b>Гуляш из свинины</b>                        |      |
| 0,66             | 3,06  | 1,8     | 38,7   | 60                | <b>Салат из редиса с маслом ,</b>              |      |
| 0,3              | 0,12  | 22,15   | 93     | 200               | <b>Компот из свежих плодов (ягодная смесь)</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>                     |      |
| 29               | 47    | 101     | 940    |                   |  |      |
|                  |       |         |        | <u>4Полдн.***</u> |  |      |
| 2,8              | 2,5   | 4,2     | 51     | 180               | <b>Йогурт</b>                                  |      |
| 4,54             | 9,41  | 46,36   | 287,19 | 75                | <b>Булочка "Российская"</b>                    |      |
| 7                | 12    | 51      | 338    |                   |  |      |
| 64               | 80    | 208     | 1848   |                   |  |      |

| Итоги по группам питающихся |          |        |         |        |        |      |
|-----------------------------|----------|--------|---------|--------|--------|------|
| Группа                      | Натрий   | Калий  | Кальций | Магний | Фосфор | Цинк |
| 1Завтра***                  | 349,68   | 276,38 | 468,18  | 46,63  | 402,96 |      |
| 2Завтра***                  | 12       | 155    | 35      | 11     | 17     |      |
| 3 Обед***                   | 1 454,17 | 992,24 | 126,22  | 367,34 | 484,47 | 0,18 |
| 4Полдн.***                  | 59,97    | 220,7  | 149,29  | 22,81  | 142,63 | 0,13 |

| Итоги по группам питающихся |      |       |    |      |      |        |      |
|-----------------------------|------|-------|----|------|------|--------|------|
| Группа                      | A    | C     | B1 | B2   | PP   | Железо | Иод  |
| 1Завтра***                  | 0,02 | 0,91  |    | 0,46 | 0,96 | 1,32   | 0,01 |
| 2Завтра***                  | 0,02 | 38    |    | 0,03 | 0,2  | 0,1    | 0,01 |
| 3 Обед***                   | 0,12 | 78,68 |    | 0,35 | 6,53 | 11,09  | 0,08 |
| 4Полдн.***                  | 0,02 | 0,38  |    | 0,19 | 0,79 | 0,78   | 0,01 |

Зав.производством  
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.  
Малова Н.И.