

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

16 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	
3,04	4,94	21,24	141,59	100/5	Каша молочная " Дружба "	
4,9	5,1		65,6	20	Сыр	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
10	11	37	320			
<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>						
4,18	4,95	7,25	83,79	150/10	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом ,	
14,76	35,4	19,89	459,6	150/75	Жаркое по - домашнему (курица)	
0,58	2,79	1,85	36,49	60	Салат из свежих помидоров и огурцов.	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,27	0,2	27,73	114,4	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.....	
24	44	80	806			
<u>4.полдн**</u>						
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
3,1	3,53	34,78	195,29	75	Круассан с вареной сгущенкой.//	
3	4	40	255			
37	59	174	1 466			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.завтр.**	274,44	115,49	245,01	19,87	168,6	0,01
2.завтр.**	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	
3.обед**	1 556,72	1 374,14	110,52	98,72	355,54	13,94
4.полдн**	6,45	48,03	14,66	5,87	33,65	0,11

Итоги по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.завтр.**	0,02	0,77		0,15	0,39	0,6	0,01
2.завтр.**		18		0,04	0,54	3,96	
3.обед**	0,03	43,71		0,31	5,69	6,97	0,18
4.полдн**	0,01			0,03	0,52	0,5	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

16 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	
4,7	7,62	32,78	218,5	150/7,5	Каша молочная " Дружба ".	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
11	13	48	397			
<u>2.Завтра**</u>						
0,72	0,72	17,64	84,6	160	Флоды и ягоды свежие (яблоко)//	
1	1	18	85			
<u>3. Обед**</u>						
5,32	6,38	9,5	108,81	200/15	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясом .	
14,76	35,4	19,89	459,6	150/75	Жаркое по - домашнему (курица)	
0,58	2,79	1,85	36,49	60	Салат из свежих помидоров и огурцов.	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,27	0,2	27,73	114,4	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.....	
25	45	82	831			
<u>4.Полдни**</u>						
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
3,1	3,53	34,78	195,29	75	Круассан с вареной сгущенкой.//	
3	4	40	255			
40	63	187	1 568			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.Завтра**	290,83	158,68	373,29	25,52	199,06	0,02
2.Завтра**	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	
3. Обед**	1 563,11	1 469,19	121,17	104,55	373,23	14,58
4.Полдни**	6,45	48,03	14,66	5,87	33,65	0,11

Итоги по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.Завтра**	0,03	1,12		0,2	0,47	0,69	0,02
2.Завтра**		18		0,04	0,54	3,96	
3. Обед**	0,03	50,86		0,33	6,07	7,26	0,19
4.Полдни**	0,01			0,03	0,52	0,5	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.