

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

17 апреля 2026 г.

Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 1-4)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал.			
<u>1завтр.***</u>						
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
0,1	6,25	0,14	50	9	Масло сливочное(порциями)/	
3,13	5,08	21,85	141,58	100/7.5	Каша молочная " Дружба "	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
5	12	37	304			
<u>2завтр.***</u>						
0,72	0,72	17,64	84,6	180	Флоды и ягоды свежие (яблоко)/	
1	1	18	85			
<u>Зобед.***</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.	
0,27	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.....	
23	44	79	803			
<u>4полдн***</u>						
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
3,1	3,53	34,78	181,1	75	Круассан с вареной сгущенкой.//	
0,06	0,01	0,21	2,38	7	Лимон.	
3	4	40	243			
32	60	174	1 435			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1завтр.***	114,71	103,16	81,57	13,16	73,19	0,01
2завтр.***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,01
Зобед.***	1 556,38	1 368,94	106,92	98,12	353,54	13,94
4полдн***	7,22	59,44	17,46	6,71	35,19	0,11

Итоги по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1завтр.***	0,02	0,65		0,1	0,36	0,42	0,01
2завтр.***	0,02	18		0,04	0,54	3,96	0,01
Зобед.***	0,03	43,51		0,31	5,67	6,94	0,18
4полдн***	0,01	2,8		0,03	0,53	0,54	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

17 апреля 2026 г.

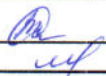
Меню ЧОУ СОШ "Кристалл"(класс 5-11)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал.			
1Завтра***						
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>	
4,7	7,62	32,78	212,37	150/7.5	<i>Каша молочная " Дружба ".</i>	
0,2	0,05	5	60	200/5	<i>Чай с сахаром- рафинад /</i>	
7	15	48	375			
2Завтра***						
0,72	0,72	17,64	84,6	180	<i>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)/</i>	
1	1	18	85			
3 Обед***						
5,32	6,38	9,5	108,81	200/15	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и с мясом .</i>	
14,76	35,4	19,89	459,6	150/75	<i>Жаркое по - домашнему (курица)</i>	
0,58	2,79	1,85	36,49	60	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов.</i>	
0,27	0,2	27,73	114,4	200	<i>Компот из свежих фруктов (яблоко, клубника)</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	45	81	828			
4Полдн.***						
0,2	0,05	5	60	200/5	<i>Чай с сахаром- рафинад /</i>	
3,1	3,53	34,78	181,1	75	<i>Круассан с вареной сгущенкой.//</i>	
0,06	0,01	0,21	2,38	7	<i>Лимон.</i>	
3	4	40	243			
35	64	187	1 531			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1Завтра***	130,33	144,08	207,99	18,52	102,06	0,02
2Завтра***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,02
3 Обед***	1 562,77	1 463,99	117,57	103,95	371,23	14,58
4Полдн.***	7,22	59,44	17,46	6,71	35,19	0,11

Итого по группам питающихся							
Группа	А	С	В1	В2	РР	Железо	Иод
1Завтра***	0,03	0,98		0,15	0,44	0,51	0,02
2Завтра***	0,03	18		0,04	0,54	3,96	0,02
3 Обед***	0,03	50,66		0,33	6,05	7,23	0,19
4Полдн.***	0,01	2,8		0,03	0,53	0,54	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.