

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

19 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	
4,9	5,1		65,6	20	Сыр	
4,12	5,32	26,62	167,75	100/5	Каша манная молочная с маслом,,	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
11	11	42	346			
<u>2.завтр.**</u>						
	24	0,1		200	Сок 200	
	24					
<u>3.обед**</u>						
4,28	4,97	10,44	97,25	150/10	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом,,	
0,1	6,25	0,14	50	35	Сметана 20%	
23,08	24,86	41,01	480,9	50/150	Плов из птицы,,	
0,93		1,95	11,52	30	Поджарнировка(Кукуруза консервированная .)	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,27	0,2	27,73	121	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.....	
32	37	104	873			
<u>4.полдн**</u>						
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
4,08	1,64	46,27	216,82	75	Виток школьный с сахаром	
4	2	51	277			
47	50	221	1 495			

Итоги по группам питающихся

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.завтр.**	281,01	156,42	264,73	22,27	188,95	
2.завтр.**	0,02	2,38				
3.обед**	326,42	831,26	107,38	99,49	407,38	2,69
4.полдн**	7,87	62,53	14,3	7,83	43,37	0,15

Итоги по группам питающихся

Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.завтр.**	0,02	0,94		0,18	0,55	0,77	0,01
2.завтр.**		0,81					
3.обед**	0,65	26,87		0,29	9,09	5,55	0,16
4.полдн**				0,04	0,68	0,66	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

19 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	1.Завтра** Батон Нарезной порц	
4,9	5,1		65,6	20	Сыр	
6,18	7,97	39,93	251,62	150/7,5	Каша манная молочная с маслом	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
13	14	55	430			

24	0,1	200	Сок 200	2.Завтра**	
24					

4,5	5,73	11,71	109,71	200/15	3. Обед** Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, ///	
0,1	6,25	0,14	50	35	Сметана 20%	
23,08	24,86	41,01	480,9	200/75	Плов из птицы ///	
0,13	0,01	0,6	2,98	2	Чеснок	
0,93		1,95	11,52	30	Поджарнировка(Кукуруза консервированная .)	
0,27	0,2	27,73	121	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.....	
33	38	105	885			

0,2	0,05	5	60	200/5	4.Полдни** Чай с сахаром- рафинад /	
4,08	1,64	46,27	216,82	75	Виток школьный с сахаром	
4	2	51	277			
50	53	236	1 592			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1.Завтра**	298,51	216,64	307,75	28,64	227,03	
2.Завтра**	0,02	2,38				
3. Обед**	332,56	863,65	115,78	103,09	413,48	2,71
4.Полдни**	7,87	62,53	14,3	7,83	43,37	0,15

Итого по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1.Завтра**	0,02	1,34		0,23	0,72	0,93	0,01
2.Завтра**		0,81					
3. Обед**	0,65	30,2		0,3	9,12	5,73	0,17
4.Полдни**				0,04	0,68	0,66	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы

Феклина Т.Е.
Малова Н.И.