

Утверждаю : Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирихина Н.В.

20 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	
4,9	5,1		65,6	20	Сыр	
8,75	10,1	54,76	338,34	100/5	Каша вязкая молочная пшеничная.//	
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
15	16	70	516			
				<u>2завтр.***</u>		
	24	0,1		200	Сок 200	
	24					
				<u>Зобед.***</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%	
12,62	28,17	25,89	408	50/100	Плов	
0,66	3,06	1,8	38,7	60	Салат из редиса и огурцов с маслом //	
0,25	0,16	27,5	114,11	200	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
22	43	88	817			
				<u>4полдн***</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			
41	61	233	1610			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1завтр.***	309,38	300,52	454,45	53,69	336,8	0,07
2завтр.***	0,02	2,38				
Зобед.***	281,09	977,12	110,46	93,73	331,33	2,69
4полдн***	7,87	62,53	14,3	7,83	43,37	0,15

Итоги по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1завтр.***	0,03	1,44		0,28	1,03	2,82	0,02
2завтр.***		0,81					
Зобед.***	0,04	63,91		0,23	4,32	5,68	0,07
4полдн***				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.

20 апреля 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		
6,56	7,58	41,07	253,76	150/7.5	Каша вязкая молочная пшеничная		
0,2	0,05	5	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /		
13	13	56	432				
				24	0,1	200	Сок 200
				24			
<u>3 Обед***</u>							
4,5	5,73	11,71	109,71	200/15	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом,///		
0,1	6,25	0,14	50	35	Сметана 20%		
18,92	42,25	38,83	612	75/150	Плов.		
0,66	3,06	1,8	38,7	60	Салат из редиса и огурцов с маслом //		
0,25	0,16	27,5	114,11	200	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина)		
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	58	102	1 034				
<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				
45	73	234	1 742				

Итоги по группам питающихся

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1Завтра***	295,26	234,41	386,89	42,73	281,08	0,05
2Завтра***	0,02	2,38				
3 Обед***	310,05	1 161,46	125,07	117,14	424,73	2,71
4Полдн.***	7,87	62,53	14,3	7,83	43,37	0,15

Итоги по группам питающихся

Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1Завтра***	0,03	1,12		0,23	0,83	2,23	0,02
2Завтра***		0,81					
3 Обед***	0,04	67,86		0,28	5,43	6,76	0,08
4Полдн.***				0,04	0,68	0,66	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.