

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.09.2021



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак платн+льготн						
Бутерброд горячий с колбасой вареной,сыром	55	182	8,9	10,1	14,0	1,2
Каша молочная из овсяных хлопьев"Геркулес" с маслом	200/5	217	6,3	8,7	28,4	2,4
Смузи-коктейль фруктовое	1штг	130	1,5	0,0	31,0	2,6
Коофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25,0	2
Батон витаминный с микронутриентами	35	98	2,8	0,7	20,0	1,7
Стоимость рациона	66,00	752,0	21,8	21,3	118,4	9,9
Обедплатн+льготн						
Рассольник ленинградский с перловой крупой,мясом,сметаной,зеленью	10/250	141	6,0	5,6	17,5	1,4
Плов из говядины	200	309	14,7	9,8	36,7	3,0
Компот из смеси сухофруктов	200	83	0,6	0	20,9	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	21	44	1,5	0,2	9,0	0,8
Стоимость рациона	80,00	577,0	22,8	15,6	84,1	7,0
Полдник						
Кисломолочный напиток " Снежок"	209	156	5,6	5	22,0	1,8
Хачапури	60	190	8,4	8,4	16,7	1,4
Стоимость рациона	30,00	346,0	14,0	13,4	38,7	3,2

Инженер-техно

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по
производству
Корнева

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.09.2021



С.С. Обласовано
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак Указ Президента						
Бутерброд горячий с колбасой вареной,сыром	55	182	8,9	10,1	14,0	1,2
Каша молочная из овсяных хлопьев"Геркулес" с маслом	200/5	217	6,3	8,7	28,4	2,4
Смузи-коктейль фруктовое	1шт	130	1,5	0,0	31,0	2,6
Чай с ахаром,лимоном	200/7	125	0,3	0,1	10,3	1
Груша	1шт	80	0,7	0,6	17,6	1,5
Батон витаминный с микронутриентами	26	44	2,1	0,5	14,8	1,2
Стоимость рациона	80,05	778,0	19,8	20,0	136,1	11,3
Обед Указ Президента						
Рассольник ленинградский с перловой крупой,мясом,сметаной,зеленью	10/250	141	6,0	5,6	17,5	1,4
Плов из говядины	200	309	14,7	9,8	36,7	3,0
Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	14	0,7	0,1	2,3	0,2
Компот из смеси сухофруктов	200	83	0,6	0	20,9	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	30	63	2	0,3	12,9	1
Батон витаминный с микронутриентами	34	95	2,7	0,7	19,4	1,6
Стоимость рациона	80,05	705,0	26,7	16,5	109,7	8,9
Полдник						
Кисломолочный напиток " Снежок"	209	156	5,6	5	22,0	1,8
Хачапури	60	190	8,4	8,4	16,7	1,4
Стоимость рациона	30,00	346,0	14,0	13,4	38,7	3,2

Инженер-техно

Калькулятор

Мальшева Г.А.

Директор по
производству
Корнева

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.09.2021



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Завтрак 5-11						
Бутерброд горячий с колбасой вареной,сыром	55	182	8,9	10,1	14,0	1,2
Каша молочная из овсяных хлопьев"Геркулес" с маслом	200/5	217	6,3	8,7	28,4	2,4
Йогурт "Растишка"	1шт	102	4,2	3,3	14,1	1,2
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25,0	2
Батон витаминный с микроэлементами	32	90	2,6	0,6	18,2	1,5
Стоимость рациона	66,00	716,0	24,3	24,5	99,7	8,3
Обед 5-11						
Рассольник ленинградский с перловой крупой,мясом,сметаной,зеленью	10/250	141	6,0	5,6	17,5	1,4
Плов из говядины	200	309	14,7	9,8	36,7	3,0
Компот из смеси сухофруктов	200	83	0,6	0	20,9	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	21	44	1,5	0,2	9,0	0,8
Стоимость рациона	80,00	577,0	22,8	15,6	84,1	7,0

Инженер-техн

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по
производству
Корнева

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.


Меню буфетной продукции на 20.09.21



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Помидоры свежие с маслом растительным	13,03	100	24	1,1	0,2	3,8	0,3
Овощи свежие (помидоры,огурцы) с маслом растительным	13,20	100	107	0,9	10,1	2,8	0,2
Бутерброд горячий с колбасой вареной,сыром	20,24	55	182	8,9	10,1	14,0	1,2
Огурцы свежие с маслом растительным	13,39	100	14	0,8	0,1	2,5	0,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	11,54	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
Капуста квашеная со свежими овощами(огурцы,помидоры) с маслом растительным	12,9	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник ленинградский с перловой крупой,мясом,сметаной,зеленью	24,69	10/260	141	6,0	5,6	17,5	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Каша молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с маслом	10,74	200/5	217	6,3	8,7	28,4	2,4
Плов из говядины	47,64	100	309	14,7	9,8	36,7	3,0
Шницель " Нежный"	41,27	90	269	14,2	14,9	15,3	1,3
Сосиски отварные	23,43	2шт	165	7	13	1,8	0,2
Гуляш из говядины	43,43	100	138	9,6	9,6	3,5	0,3
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	6,77	150	186	5,5	4,9	28,0	2
Каша гречневая рассыпчатая	11,73	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Булгур с овощами,кукурузой	17,39	150	278	7,3	9,3	33,2	2,8
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,04	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1	
Чай с сахаром,лимоном	2,12	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Кофейный напиток витаминизированный	5,54	200	125	2,3	1,8	25,0	2,1
Компот из смеси сухофруктов	6,77	200	83	0,6	0,0	20,9	1,7
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,29	30	60	2	0,3	12,3	1
Батон витаминный с микронутриентами	2,25	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7

Инженер-техно
Столярова Е.А. 

Калькулятор
Малышева Г.А. 

Директор по
производству
Корнев 

* -R[-34]C:RC[12] Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.