

105

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 13.10.2021

№ 105  
Директор школы № 105

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Сыр порционно	15	55	3,5	4,4	0	0
Сосиска отварная	1шт	135	6,0	11,0	1,5	0,1
Макаронные изделия отварные	150	183	5,5	4,2	28,5	2,3
Горошек зеленый консервированный (доп гарнир)	30	12	0,9	0,1	1,9	0,2
Смузи-коктейль	1шт	130	1,5	0,0	31	2,6
Яблоко	1шт	57	0,5	0,5	11,7	1
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Батон витаминный с микронутриентами	31	86,8	2,5	0,6	17,7	1,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,05</b>	<b>783,8</b>	<b>22,7</b>	<b>22,6</b>	<b>117,3</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	285	144	6,3	8,1	10,1	0,8
Рыба запеченная	90	179	17,1	10	4,4	0,4
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Компот из смеси сухофруктов	200	83	0,6	0	20,9	1,7
Батон витаминный с микронутриентами	22	61,6	1,8	0,44	12,5	1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,05</b>	<b>736,1</b>	<b>31,3</b>	<b>25,1</b>	<b>87,2</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко витаминизированное	200	120	6,0	6,4	9,4	0,7
Плюшка с маком	65	211	5,3	5,9	28,3	2,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,00</b>	<b>331,0</b>	<b>11,3</b>	<b>12,3</b>	<b>37,7</b>	<b>3,1</b>

Инженер-технол

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по  
производству  
Корнева

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 13.10.2021

Согласовано

Директор школы № 105

И.О.



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<b>Завтрак 1-4 кл (льготный+платный)</b>						
Сыр порционно	10	36	2,3	3	0	0
Сосиска отварная	1шт	135	6,0	11,0	1,5	0,1
Макаронные изделия отварные	150	183	5,5	4,2	28,5	2,3
Смузи-коктейль	1шт	130	1,5	0,0	31	2,6
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Батон витаминный с микронутриентами	20	56	1,6	0,4	11,4	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,00</b>	<b>665,0</b>	<b>19,2</b>	<b>20,4</b>	<b>97,4</b>	<b>8,1</b>
<b>Обед 1-4 кл (льготный+платный)</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	285	144	6,3	8,1	10,1	0,8
Рыба запеченная	90	179	17,1	10	4,4	0,4
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Компот из смеси сухофруктов	200	83	0,6	0	20,9	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	30	63	2,1	0,3	12,9	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,00</b>	<b>685</b>	<b>29,8</b>	<b>24,7</b>	<b>76,8</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко витаминизированное	200	120	6,0	6,4	9,4	0,7
Плюшка с маком	65	211	5,3	5,9	28,3	2,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,00</b>	<b>331,0</b>	<b>11,3</b>	<b>12,3</b>	<b>37,7</b>	<b>3,1</b>

Инженер-технол.

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 13.10.2021

Согласовано  
Директор школы № 105

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<b>Завтрак 5-11 кл(льготный+платный)</b>						
Сыр порционно	13	47	3,0	3,8	0	0
Сосиска отварная	1шт	135	6,0	11,0	1,5	0,1
Макаронные изделия отварные	150	183	5,5	4,2	28,5	2,3
Фруктовое пюре	1шт	60	0,0	0,0	15,0	1,3
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Батон витаминный с микронутриентами	21	58,8	1,7	0,4	12,0	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,00</b>	<b>403,3</b>	<b>16,4</b>	<b>19,5</b>	<b>67,1</b>	<b>5,5</b>
<b>Обед 5-11 кл(льготный+платный)</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем,говядиной тушеной,сметаной,зеленью	285	144	6,3	8,1	10,1	0,8
Рыба запеченная	90	179	17,1	10,0	4,4	0,4
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Компот из смеси сухофруктов	200	83	0,6	0	20,9	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	30	63	2,1	0,3	12,9	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,00</b>	<b>685</b>	<b>29,8</b>	<b>24,7</b>	<b>76,8</b>	<b>6,4</b>

Инженер-технол

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.