

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 12.03.22



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак 5-11 класс (льготный + платный)						
Масло сливочное	15	99,0	0,15	10,9	0,15	0,01
Гуляш из говядины	100	138,0	9,6	9,6	3,5	0,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	251,0	8,5	7,3	36,6	3,1
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Батон витаминный с микроэлементами	32	89,6	2,6	0,6	18,2	1,5
Стоимость рациона	80,00					
Обед 5-11 класс (льготный + платный)						
Суп с клецками, мясом, зеленью	10/250	145,0	6,6	5,9	16,0	1,3
Рыба тушеная в томате с овощами	100	106,0	9,7	4,9	6,8	0,6
Рис отварной	180	257,0	4,4	7,5	33,7	2,8
Компот из смеси сухофруктов	200	83,0	0,6	0	20,9	1,7
Я б л о к о	1шт	51,7	0,4	0,4	10,8	0,9
Хлеб полезный с микроэлементами	30	63,0	2,1	0,3	12,9	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	36	100,8	2,9	0,7	20,5	1,7
Стоимость рациона	96,00	806,5	26,7	19,7	121,6	10,1

Инженер-технолог
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 12 Марта 22 г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных	
Икра кабачковая	16,50	100	78,0	0,6	2,4	3,9	0,3
Огурцы свежие с маслом растительным	20,01	100	104,0	0,8	10	2,5	0,2
Масло сливочное порционно	7,73	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Сыр порционно	13,49	20	72,0	14,6	6	0	0
Первые блюда							
Суп с клецками, мясом, зеленью	21,82	10/250	145,0	6,6	5,9	16,0	1,3
Вторые блюда							
Котлета из индейки	47,17	90	188,0	11,0	11,7	9,7	0,8
Гуляш из говядины	49,77	100	138,0	9,6	9,6	3,5	0,3
Рыба тушеная в томате с овощами	39,03	100	106,0	9,7	4,9	6,8	0,6
Филе куриное запеченое с ананасом	59,89	90	212,0	20,3	6,6	3,7	0,3
Сосиска отварная	22,20	1шт	160,0	11,0	12,0	1,5	0,1
Гарниры							
Рис отварной	11,73	150	216,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Каша гречневая рассыпчатая	14,41	150	251,0	8,5	7,3	36,6	3,1
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	14,62	50	162,0	5,2	2,6	30,0	2,5
Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	14,62	50	20,0	1,6	0,1	3,2	0,3
Огурцы свежие (доп.гарнир)	9,87	50	8,0	0,4	0,08	1,4	0,1
Постные Блюда							
Суп с вермишелью и картофелем, зеленью	15,74	250	110,0	2,6	2,8	19,0	1,6
Плов с овощами	16,1	150	302,0	4,2	15,4	29,9	2,5
Котлеты из овощей	19,64	100	175,0	3,1	10,2	15,1	1,3
Напитки							
Чай с сахаром	1,10	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,33	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Чай с сахаром, лимоном	2,57	200/7	44,0	0,3	0,1	10,3	0,9
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83,0	0,6	0,0	20,9	1,7
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,69	30	63,0	2,1	0,3	12,9	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	3,00	30	84,0	2,4	0,6	17,1	1,4

Инженер-техно
Столярова Е.А.

Калькулятор
Мальшева Г.А.

Директор по
производству
Корнева

* -R[-34]: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.