

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.03.23



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс(льготный+платный)						
Масло сливочное	15	99,0	0,1	10,9	0,2	0,01
Котлеты из индейки	90	176,0	15,4	7,0	12,8	1,1
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,9
Вафли 1/30	1шт	163,0	1,9	9,9	16,8	1,4
Батон витаминный с микроэлементами	28	78,4	2,2	0,6	16,0	1,3
Стоимость рациона	85,20	735,4	25,2	33,4	83,8	7,0
Обед 1-4 класс(льготный+платный)						
Бульон с куриным филе, гречками , зеленью	30/15/250	107,0	11,0	0,9	13,7	1,1
Жаркое по-домашнему	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,6
Напиток из плодов шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,1
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Стоимость рациона	102,24	560,0	25,6	14,0	82,7	6,9
Полдник						
Кисломолочный напиток " С н е ж о к "	200	156,0	5,6	5,0	22,0	1,8
Маковый рулетик посыпной	85	258,0	7,4	9,3	36,3	3,0
Стоимость рациона	39,41	414,0	13,0	14,3	58,3	4,8

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.03.23



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Сыр порционнo	15	53,0	3,5	4,4	0	0
Котлеты из индейки	90	176,0	15,4	7,0	12,8	1,1
Вермишель отварная	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,9
Десерт овсяный 1/130	1штг	195,0	6,5	7,8	23,4	1,9
Батон витаминный с микронутриентами	32	89,6	2,6	0,6	18,2	1,5
Стоимость рациона	102,24	798,6	33,7	32,1	92,5	7,7
Обед 1-4 класс						
Бульон с куриным филе, гренками , зеленью	30/15/250	107,0	11,0	0,9	13,7	1,1
Жаркое по-домашнему	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,6
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	59,0	0,9	3,0	6,8	0,5
Напиток из плодов шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	37	104,0	2,9	0,7	21,1	1,8
Стоимость рациона	102,24	653,0	27,4	17,2	96,3	8,0
Полдник						
Кисломолочный напиток " Снежок "	200	156,0	5,6	5,0	22,0	1,8
Маковый рулетик посыпной	85	258,0	7,4	9,3	36,3	3,0
Стоимость рациона	39,41	414,0	13,0	14,3	58,3	4,8

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.03.23



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный+платный)						
Масло сливочное	15	99,0	0,1	10,9	0,2	0
Сыр порционнно	25	88,0	5,7	7,3	0	0
Индейка с булгуром	200	352,0	13,2	16,8	37,0	3,1
Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	3,0	0,2	0,02	0,5	0,04
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	34	95,2	2,7	0,7	19,4	1,6
Стоимость рациона	85,20	680,2	22,2	35,8	67,4	5,6
Обед 5-11 класс(льготный+платный)						
Бульон с куриным филе, гречками , зеленью	30/15/250	107,0	11,0	0,9	13,7	1,1
Жаркое по-домашнему	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,6
Напиток из плодов шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Стоимость рациона	102,24	560,0	25,6	14,0	82,7	6,8

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.




Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Примерное количество хлебных единиц*
Масло сливочное порционно	6,90	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Масло шоколадное	9,41	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр порционно	14,63	20	71,0	4,6	5,8	0	0
Икра кабачковая	17,95	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром	17,59	100	98,0	1,6	5,1	11,3	0,9
Первые блюда							
Бульон с кеуриным филе, гренками, зеленью	23,92	30/15/250	107,0	11,0	0,9	13,7	1,1
Вторые блюда							
Индейка с булгуром	46,68	200	352,0	13,2	16,8	37,0	3,1
Жаркое из говядины	66,24	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,6
Бефстроганов из куриного филе	40,43	100	165,0	15,0	10,7	2,0	0,2
Котлета из индейки	42,55	90	176,0	15,4	7,0	12,8	1,1
Гарниры							
Вермишель отварная	8,20	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Каша гречневая рассыпчатая	11,57	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,1
Вермишель с сыром	21,44	150	239,0	8,2	11,9	24,6	2,1
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром	10,59	60	59,0	0,9	3	6,8	0,1
Огурцы свежие (доп.гарнир)	3,20	20	3,0	0,2	0,02	0,5	0,04
Постные блюда							
Суп картофельный с горохом,зеленью	8,50	250	152,0	5,9	5,5	19,5	1,6
Котлета свекольная	8,41	100	172,0	3,7	7,8	18,8	1,6
Булгур отварной с маслом растительным	10,67	150	242,0	6,9	7,8	36,0	3,0
Напитки							
Чай с сахаром	1,26	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Чай с лимоном	2,94	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	0,9
Напиток из шиповника	9,04	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,1
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Столярова Е.А. 

Калькулятор
Мальшева Г.А. 

Директор по
производству 

* -+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.