

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 22.03.23

Согласовано

М.О. Директор школы № 105



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Масло шоколадное	15	98,0	0,2	9,3	3,3	0,3
Биточки рыбные с маслом	90/5	260,0	12,4	16,8	14,9	1,2
Пюре картофельное	150	108,0	3,1	5,2	12,1	1,0
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром(доп.гарнир)	70	71,0	1,1	3,6	8,5	0,7
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	0,9
Я б л о к о	1шт	67,0	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон витаминный с микронутриентами	32	89,6	2,6	0,6	18,2	1,5
Стоимость рациона	102,24	736,6	20,3	36,2	82,0	6,8
Обед 1-4 класс						
Суп с вермишелью и картофелем, с мясом, зеленью	15/250	122,0	6,0	4,6	14,0	1,2
Плов из говядины	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	35	114,0	3,6	1,7	21,0	1,8
Компот из смеси сухофруктов	200	86,0	0,6	0	20,9	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,8	1,9
Стоимость рациона	102,24	796,0	27,9	20,2	125,5	10,5
Полдник						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	120,0	6,0	6,4	9,4	0,8
Плюшка московская	60	170,0	4,6	4,7	27,3	2,3
Стоимость рациона	39,41	290,0	10,6	11,1	36,7	3,1

Инженер-техн

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 22.03.23

Согласовано
М.о. Директор школы № 105

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный+платный)						
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Биточки рыбные	90	185,0	11,6	9,4	13,6	1,1
Пюре картофельное	150	108,0	3,1	5,2	12,1	1,0
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром(доп.гарнир)	45	46,0	0,7	2,3	5,5	0,5
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Батон витаминный с микроэлементами	28	78,4	2,2	0,6	16,0	1,3
Стоимость рациона	85,20	523,4	17,9	23,8	59,5	4,9
Обед 1-4 класс (льготный +платный)						
Суп с вермишелью и картофелем , с мясом, зеленью	15/250	122,0	6,0	4,6	14,0	1,2
Плов из говядины	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Компот из смеси сухофруктов	200	86,0	0,6	0	20,9	1,7
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	640,0	23,1	18,2	96,0	8,0
Полдник						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	120,0	6,0	6,4	9,4	0,8
Плюшка московская	60	170,0	4,6	4,7	27,3	2,3
Стоимость рациона	39,41	290,0	10,6	11,1	36,7	3,1

Инженер-техно

Калькулятор

Столярова Е.А.

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 22.03.23

Согласовано

и.о. Директор школы № 105

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	0,01
Сыр порционнo	10	35,0	2,3	2,9	0	0
Котлета домашняя	100	198,0	13,8	11,3	10,1	0,8
Пюре картофельное	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,2
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Батон витаминный с микроэлементами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Стоимость рациона	85,20	573,0	22,2	32,0	49,2	4,0
Обед 5-11 класс(льготный+платный)						
Суп с вермишелью и картофелем , с мясом, зеленью	15/250	122,0	6,0	4,6	14,0	1,2
Плов из говядины	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Компот из смеси сухофруктов	200	86,0	0,6	0	20,9	1,7
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	640,0	23,1	18,2	96,0	8,0

Инженер-техно

Калькулятор

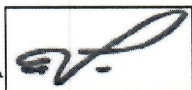
Малышева Г.А.

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.

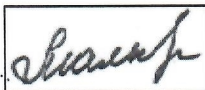
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Масло сливочное порционно	6,90	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Сыр порционно	14,63	20	71,0	4,6	5,8	0	0
Икра кабачковая	17,95	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	17,59	100	98,0	1,6	5,1	11,3	0,9
Огурцы свежие с кукурузой с маслом растительным	21,43	100	19,0	3,6	11,5	19,5	1,6
Огурцы свежие с маслом растительным	16,39	100	106,0	0,86	10,13	2,8	0,2
Первые блюда							
Суп с вермишелью и картофелем, с мясом, зеленью	30,29	15/250	122,0	6,0	4,6	14,0	1,2
Вторые блюда							
Биточки рыбные	48,50	90	185,0	11,6	9,4	13,6	1,1
Плов из говядины	61,65	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Котлета домашняя	42,33	100	198,0	13,8	11,3	10,1	0,8
Гарниры							
Пюре картофельное	17,75	150	108,0	3,1	5,2	12,1	1,0
Картофель отварной	17,64	150	117,0	2,9	4,9	15,5	1,3
Макаронные изделия отварные	8,20	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Макаронные изделия отварные с сыром	21,46	150	239,0	8,2	11,9	24,6	2,1
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	9,84	30	98,0	3,1	1,5	18,0	1,5
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	12,00	30	20,0	0,3	1,2	1,95	0,2
Капуста квашенная с маслом растительным (доп. гарнир)	12,32	70	71,0	1,1	3,6	8,5	0,7
Постные блюда							
Суп с вермишелью и картофелем, зеленью	8,56	250	110,0	2,6	2,8	19,0	1,6
Котлета свекольная	8,41	100	172,0	3,7	7,8	18,8	1,6
Картофель отварной с маслом растительным	14,50	150	122,0	2,9	5,5	15,4	1,3
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	43,0	0,3	0,1	10,3	0,9
Компот из смеси сухофруктов	5,98	200	86,0	0,6	0,0	20,9	1,7
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.