

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 24.03.23

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 сливочное	15	99,0	0,1	10,9	0,2	0,01
Сыр порционнo	10	35,0	2,3	2,9	0	0
Шницель "Нежный"	90	219,0	15,0	12,2	11,9	1,0
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Десерт овсяный 1/130	1шт	195,0	6,5	7,8	23,4	1,9
Батон витаминный с микронутриентами	29	81,2	2,3	0,6	16,5	1,4
Стоимость рациона	102,24	855,2	30,1	40,8	90,6	7,5
Обед 1-4 класс						
Бульон с куриным филе, гренокaми, зеленью	40/15/250	121,0	14,0	1,1	13,7	1,1
Запеканка картофельная с мясом, маслом	250/5	356,0	15,1	18,8	31,4	2,6
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	71,0	1,1	3,6	8,5	0,7
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	28	78,4	2,2	0,6	16,0	1,3
Стоимость рациона	102,24	765,4	34,8	24,4	101,3	8,4
Полдник						
Йогурт фруктовый питьевой	201	75,3	3,0	2,8	9,5	0,8
Сдоба обыкновенная	90	240,0	6,9	5,4	40,9	3,4
Стоимость рациона	39,41	315,3	9,9	8,2	50,4	4,2

Инженер-техн

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 24.03.23

Согласовано

М.р. 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	23	81,0	5,3	6,7	0	0
Индейка с овощами	200	232,0	13,8	11,0	19,4	1,6
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Батон витаминный с микронутриентами	37	103,6	2,9	0,7	21,1	1,8
Стоимость рациона	85,20	556,6	22,3	29,4	50,8	4,2
Обед 5-11 класс (льготный+платный)						
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	40/15/250	121,0	14,0	1,1	13,7	1,1
Запеканка картофельная с мясом, маслом	250/5	356,0	15,1	18,8	31,4	2,6
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	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Стоимость рациона	102,24	686,0	33,5	20,7	91,1	7,5

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 24.03.23

Согласовано

М.о. Директор школы № 705



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
Шницель "Нежный"	90	219,0	15,0	12,2	11,9	1,0
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,4
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	34	95,2	2,7	0,7	19,4	1,6
Стоимость рациона	85,20	708,2	22,4	30,8	85,0	7,1
Обед 1-4 класс(льготный+платный)						
Бульон с куриным филе, гренокми, зеленью	40/15/250	121,0	14,0	1,1	13,7	1,1
Запеканка картофельная с мясом, маслом	250/5	356,0	15,1	18,8	31,4	2,6
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	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Стоимость рациона	102,24	686,0	33,5	20,7	91,1	7,5
Полдник						
Йогурт фруктовый питьевой	201	75,3	3,0	2,8	9,5	0,8
Сдоба обыкновенная	90	240,0	6,9	5,4	40,9	3,4
Стоимость рациона	39,41	315,3	9,9	8,2	50,4	4,2

Инженер-техн

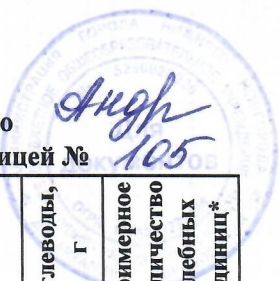
Столярова Е.А.

Калькулятор

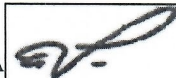
Малышева Г.А.


Директор по
производству
Корнева

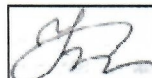
* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, 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
Масло шоколадное порционно	6,72	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
Огурцы свежие с кукурузой и маслом растительным	21,43	100	19,0	1,4	1001	3,5	0,2
Огурцы свежие с маслом растительным	16,39	100	106,0	0,86	10,13	2,8	0,2
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30,67	40/15/250	121,0	14,0	1,1	13,7	1,1
Вторые блюда							
Запеканка карофельная с мясом,маслом	61,76	250/5	356,0	15,1	18,8	31,4	2,6
Шницель " Нежный "	40,10	90	219,0	15,0	12,2	11,9	1,0
Бефстроганов из куриного филе	40,43	100	165,0	15,0	10,7	2,0	0,1
Индейка с овощами	52,61	200	232,0	13,8	11,0	19,4	1,6
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,72	150/30	446,0	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	11,57	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,1
Картофель отварной	17,64	150	117,0	2,9	4,9	15,5	1,3
Рис отварной	11,19	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	9,84	30	98,0	3,1	1,5	18,0	1,5
Горошек зеленый консервированный (доп.гариир)	12,00	30	20,0	0,3	1,2	1,95	0,2
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром	12,32	70	71,0	1,1	3,6	8,5	0,7
Постные блюда							
Суп с горохом, зеленью	4,92	250	156,0	8,3	5,6	18,1	0,6
Котлета картофельная	12,11	100	160,0	2,9	7,4	14,3	1,2
Капуста отварная (цветная и брокколи) с маслом	34,73	150	96,0	4,3	5,5	7,2	0,6
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
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
 Малышева 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.