

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

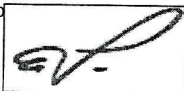
НА 19.03.24

Согласовано
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) | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом | 170/5 | 258,0 | 15,6 | 20,0 | 3,9 | 0,3 |
| Какао с молоком | 200 | 128,0 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 1,8 |
| Сдоба "Аппетитная " с начинкой (повидло) | 70 | 182,0 | 4,6 | 4,2 | 60,2 | 5,0 |
| Апельсин | 1шт | 55,0 | 1,3 | 0,3 | 11,7 | 0,9 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 29 | 81,2 | 2,3 | 0,6 | 16,6 | 1,4 |
| Стоимость рациона | 85,20 | 704,2 | 27,7 | 28,2 | 113,5 | 9,4 |
| Обед 1-4 класс(льготный+платный) | | | | | | |
| Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 121,0 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 0,8 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 226,0 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 1,6 |
| Огурцы консервированные (доп.гарнир) | 45 | 7,0 | 0,4 | 0,045 | 1,35 | 0,1 |
| Компот из кураги | 200 | 86,0 | 1,0 | 0 | 13,2 | 1,1 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 63,0 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 1,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 36 | 100,8 | 2,9 | 0,7 | 20,6 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 102,24 | 603,8 | 21,2 | 19,9 | 77,4 | 6,4 |
| Полдник(льготный+платный) | | | | | | |
| Кисломолочный напиток " Снежок " | 200 | 156,0 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 1,8 |
| Ватрушка с творогом | 85 | 372,0 | 21,0 | 15,3 | 37,5 | 3,1 |
| Стоимость рациона | 39,41 | 528,0 | 26,6 | 20,3 | 59,5 | 4,9 |

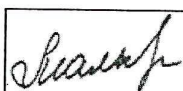
Инженер-техно

Столярова Е.А.



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 19.03.24

Для
Согласовано
Директор школы № 105

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом | 170/5 | 258,0 | 15,6 | 20,0 | 3,9 | 0,3 |
| Какао с молоком | 200 | 128,0 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 1,8 |
| Сдоба "Аппетитная" с начинкой (повидло) | 70 | 182,0 | 4,6 | 4,2 | 60,2 | 5,0 |
| Апельсин | 1шт | 55,0 | 1,3 | 0,3 | 11,7 | 0,9 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 29 | 81,2 | 2,3 | 0,6 | 16,6 | 1,4 |
| Стоимость рациона | 85,20 | 704,2 | 27,7 | 28,2 | 113,5 | 9,4 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 121,0 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 0,8 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 226,0 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 1,6 |
| Огурцы консервированные (доп.гарнир) | 45 | 7,0 | 0,4 | 0,045 | 1,35 | 0,1 |
| Компот из кураги | 200 | 86,0 | 1,0 | 0 | 13,2 | 1,1 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 63,0 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 1,1 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 36 | 100,8 | 2,9 | 0,7 | 20,6 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 102,24 | 603,8 | 21,2 | 19,9 | 77,4 | 6,4 |
| Полдник | | | | | | |
| Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 156,0 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 1,8 |
| Ватрушка с творогом | 85 | 372,0 | 21,0 | 15,3 | 37,5 | 3,1 |
| Стоимость рациона | 39,41 | 528,0 | 26,6 | 20,3 | 59,5 | 4,9 |

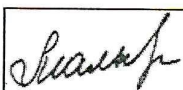
Инженер-техно



Столярова Е.А.

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 19.03.24



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак 5-11 класс(льготный+платный) | | | | | | |
| Масло шоколадное | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,2 |
| Омлет натуральный | 200 | 269,0 | 18,4 | 19,7 | 4,5 | 0,4 |
| Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир) | 25 | 10,0 | 0,8 | 0,05 | 1,6 | 0,1 |
| Какао с молоком | 200 | 128,0 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 1,8 |
| Я б л о к о | 1шт | 58,0 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 1,0 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 39 | 109,2 | 3,1 | 0,8 | 22,3 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 85,20 | 672,2 | 26,9 | 33,5 | 65,5 | 5,4 |
| Обед 5-11 класс(льготный+платный) | | | | | | |
| Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью | 10/255 | 121,0 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 0,8 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 226,0 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 1,6 |
| Компот из кураги | 200 | 86,0 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 1,1 |
| 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 | 556,0 | 19,6 | 19,7 | 67,7 | 5,6 |
| Полдник 5-11 класс (льготный+платный) | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 112,0 | 0,0 | 0 | 28,0 | 2,3 |
| Х а ч а п у р и | 70 | 227,0 | 9,0 | 10,6 | 19,5 | 1,7 |
| Я б л о к о | 1шт | 58,0 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 1,0 |
| Стоимость рациона | 39,41 | 397,0 | 9,5 | 11,1 | 60,2 | 5,0 |

Инженер-техно

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по
производству
Корнева

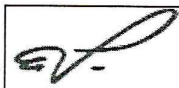
* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

МЕНЮ УЧИТЕЛЯ на 19 МАРТА 24г

Согласовано
 Директор школы № 105

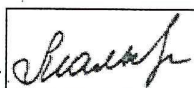
| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| Масло шоколадное | 10,56 | 15 | 98,0 | 0,2 | 9,3 | 3,3 | 0,2 |
| Икра кабачковая | 16,47 | 100 | 78,0 | 1,2 | 4,8 | 7,8 | 0,6 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Борщ "Сибирский " с мясом, сметаной ,зеленью | 29,39 | 10/255 | 121,0 | 4,7 | 6,9 | 10,1 | 0,8 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 29,00 | 170 | 225,0 | 15,6 | 16,4 | 3,8 | 0,3 |
| Жаркое по-домашнему | 64,64 | 200 | 226,0 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 1,6 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Огурцы консервированные (доп.гарнир) | 8,15 | 45 | 7,0 | 0,4 | 0,045 | 1,35 | 0,1 |
| Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир) | 9,57 | 25 | 10,0 | 0,8 | 0,05 | 1,6 | 0,1 |
| <i>Постные блюда</i> | | | | | | | |
| Борщ " Сибирский" с зеленью | 13,05 | 250 | 89,0 | 1,17 | 4,9 | 9,3 | 0,7 |
| Котлета капустная | 10,89 | 100 | 160,0 | 3,6 | 7,7 | 10,8 | 0,9 |
| Рис с овощами,кукурузой и зеленым горошком | 19,75 | 150 | 239,0 | 4,5 | 9,2 | 26,7 | 2,2 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 1,44 | 200 | 41,0 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Чай без сахара | 0,48 | 200 | 2,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| Компот из кураги | 6,62 | 200 | 86,0 | 1,0 | 0,0 | 13,2 | 1,1 |
| Какао с молоком | 15,54 | 200 | 128,0 | 3,9 | 3,1 | 21,1 | 1,8 |
| <i>Хлеб</i> | | | | | | | |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 1,77 | 25 | 53,0 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 3,14 | 25 | 70,0 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 1,2 |

Стоярова 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.