

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.11.24



| Наименование блюда   | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 класс</b>                                       |               |                    |             |             |             |                                      |
| Масло шоколадное   | 10            | 65,0               | 0,1         | 6,2         | 2,2         | 0,2                                  |
| Сыр порционно  | 20            | 71,0               | 4,6         | 5,8         | 0,0         | 0,2                                  |
| Омлет натуральный  | 150           | 198,0              | 13,8        | 14,4        | 3,4         | 0,3                                  |
| Горошек зелёный консервированный ( доп.гарнир)                 | 45            | 18,0               | 1,4         | 0,1         | 2,9         | 0,3                                  |
| Чай с лимоном  | 200/7         | 43,0               | 0,3         | 0,1         | 10,3        | 1,0                                  |
| М а н д а р и н  | 1шт           | 34,0               | 0,8         | 0,2         | 7,2         | 0,7                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 26            | 73,0               | 2,1         | 0,5         | 14,9        | 1,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>91,33</b>  | <b>502,0</b>       | <b>23,1</b> | <b>27,3</b> | <b>40,9</b> | <b>4,1</b>                           |
| <b>Обед 1-4 класс</b>  |               |                    |             |             |             |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 265           | 94,0               | 4,2         | 4,5         | 9,2         | 0,9                                  |
| Жаркое по-домашнему  | 200           | 226,0              | 10,1        | 12,0        | 19,3        | 1,9                                  |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)   | 50            | 50,0               | 0,8         | 2,6         | 6,0         | 0,6                                  |
| Напиток из шиповника   | 200           | 104,0              | 0,7         | 0,3         | 24,6        | 2,5                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 30            | 64,0               | 2,2         | 0,4         | 13,0        | 1,3                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                            | 34            | 95,2               | 2,7         | 0,7         | 19,4        | 1,9                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>109,60</b> | <b>633,2</b>       | <b>20,7</b> | <b>20,5</b> | <b>91,5</b> | <b>9,1</b>                           |

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшова Г.А.

\* - 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.