


# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

105



Утверждаю  
Директор школы на 05.11.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционнo	20	67	5,4	5		
Бифштекс домашний	80	147	12,2	8,1	9,5	0,8
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	33	113	3,1	1,3	22,1	1,8
<b>Завтрак 5-11 кл</b>						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционнo	10	33	2,7	2,5		
Гуляш из говядины	50/50	143	15,7	8,1	2,7	0,2
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	15/250	89	6,1	3,2	7,7	0,6
Макаронник с мясом, маслом	200/5	442	21,5	19,9	39,4	3,3
Икра кабачковая (доп гарнир)	55	39	0,6	2,4	3,9	0,3
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Хлеб ржаной	50	100	3,3	0,6	20,5	1,7
Батон	45	154	4,3	1,8	30,2	2,5
<b>Полдник</b>						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Маковый рулетик посыпной	70	236	6,1	7,6	29,7	2,5

Инженер-техно  
Столярова Е.А. 

Калькулятор  
Малышева Г.А. 

Зав.пр-вом 

\* - 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.