

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Утверждаю
Директор школы на 17.11.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	55	182	8,9	10,3	13,5	1,1
Каша молочная пшениная жидкая с маслом	250/10	293	8,1	13,2	35,3	2,9
Йогурт "Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
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	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	777,0	23,2	25,5	113,6	9,4
Завтрак 5-11 кл						
Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	55	182	8,9	10,3	13,5	1,1
Каша молочная пшениная жидкая с маслом	250/10	293	8,1	13,2	35,3	2,9
Йогурт "Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
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	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	777,0	23,2	25,5	113,6	9,4
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом,зеленью	10/250	84	4,5	3,3	7,7	0,6
Тефтели мясные в соусе	80/50	198	13,2	11,4	10,1	0,8
Вермишель отварная	150	185	5,5	4,4	28,5	2,4
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,3	0,1
Компот из ягод	200	69	0,2	0,1	16,9	1,4
Мандарин	1шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Хлеб ржаной	50	100	3,3	0,6	20,5	1,7
Батон	45	154	4,3	1,8	30,2	2,5
Стоимость рациона	80,0	835,0	32,2	21,9	122,7	10,1
Полдник						
Кисломолочный напиток "Снежок"	200	156	5,6	5	22	1,8
Хачапури	75	243	9,7	11,4	20,9	1,7
Стоимость рациона	30,0	399,0	15,3	16,4	42,9	3,5

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.