

105

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Утверждаю
 МБОУ Школа № 105
 На 25.11.2020
 Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Запеканка из творога с джемом	150/40	426	30,9	12,8	42,9	3,6
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	35	120	3,3	1,4	23,5	2
Стоимость рациона	66,0	736,0	35,1	22,2	94,2	7,9
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Запеканка из творога с джемом	150/40	426	30,9	12,8	42,9	3,6
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	35	120	3,3	1,4	23,5	2
Стоимость рациона	66,0	736,0	35,1	22,2	94,2	7,9
Обед						
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/2 50	128	9,4	1,1	16,3	1,4
Гуляш из говядины	45/40	115	12,6	6,5	2,1	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	12	0,6	0,1	1,9	0,2
Компот из кураги	200	106	1	0,1	25,2	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
Стоимость рациона	80,0	866,0	39,7	17,5	132,8	11,1
Полдник						
Сок фруктовый фасованный 0,2	1шт	90			22,4	1,9
Оладьи с клубничным соусом	150/35	415	11,6	11,9	65,8	5,5
Стоимость рациона	30,0	505,0	11,6	11,9	88,2	7,4

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.