

105

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Утверждаю
Директор школы на 01.12.2020

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 со сгущенным молоком	150/35	426	32,4	14,5	37,2	3,1
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	36,6	23,9	88,5	7,4
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/35	426	32,4	14,5	37,2	3,1
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	36,6	23,9	88,5	7,4
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем , мясом, сметаной , зеленью	15/260	101	6,1	4,5	7,5	0,6
Жаркое по-домашнему	200	159	11,4	12,3	1,6	0,1
Капуста соленая с маслом растительным,сахаром (доп.гарнир)	75	68	1,2	3,8	8,5	0,7
Сок фруктовый	200	90			22,4	1,9
Хлеб ржаной	50	100	3,3	0,6	20,5	1,7
Батон	50	172	4,8	2	33,5	2,8
Стоимость рациона	80,0	690,0	26,8	23,2	94,0	7,8
Полдник						
Йогурт фруктовый питьевой	204	180	6	7,1	23,1	1,9
Вафли " Артек"	36	191	1,6	10,1	23	1,9
Стоимость рациона	30,0	371,0	7,6	17,2	46,1	3,8

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.