

105

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Утверждено *Метлицова*
на 28.11.2020
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Жаркое по-домашнему	200	159	11,4	12,3	1,6	0,1
Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	17	0,8	0,1	2,7	0,2
Плюшка с маком	60	202	4,9	5	28,1	2,3
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Батон	43	147	4,1	1,7	28,8	2,4
Стоимость рациона	66,0	644,0	21,5	26,5	74,3	6,1
Обед						
Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	111	4,7	5,4	9,3	0,8
Рыба жареная по-солнечному	80	159	14,2	9,5	3,5	0,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	11	0,5	0,1	1,7	0,1
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Хлеб ржаной	55	110	3,6	0,6	22,5	1,9
Стоимость рациона	80,0	745,0	31,6	23,0	98,5	8,2

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.