

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Утвержден на 30.11.2020
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Завтрак</i>						
Сыр порционно	21	67	5,4	5		
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Омлет натуральный	150	229	13,9	17,9	3,3	0,3
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Йогурт "Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
Батон	41	141	3,9	1,6	27,5	2,3
Стоимость рациона	66,0	736,0	28,1	37,3	73,0	6,1
<i>Завтрак 5-11 кл</i>						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционно	15	50	4	3,8		
Сосиска отварная	1шт	135	6	11	1,5	0,1
Рис отварной	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Йогурт "Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
Батон	25	86	2,4	1	16,7	1,4
Стоимость рациона	66,0	794,0	21,7	32,5	94,0	7,8
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	139	4,6	5,4	17,5	1,5
Гуляш из говядины	50/50	176	15,9	12,1	2,7	0,2
Макаронные изделия отварные	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
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	873,0	35,1	25,0	125,9	10,5
<i>Полдник</i>						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Плюшка с маком	75	244	6,1	6,8	32,7	2,7
Стоимость рациона	30,0	362,0	11,7	13,2	42,1	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.