

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Утверждаю
Директор школы

на 04.12.2020

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	
Сыр порционно	10	33	2,7	2,5		
Биточки домашние	80	199	12,5	10,8	11,8	1
Макаронные изделия отварные	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	17	0,8	0,1	2,7	0,2
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	728,0	25,2	27,5	90,3	7,5
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Гуляш из говядины	50/50	176	15,9	12,1	2,7	0,2
Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,3	34	2,8
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Батон	28	96	2,7	1,1	18,8	1,6
Стоимость рациона	66,0	645,0	25,5	29,5	68,7	5,7
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом,зеленью	10/250	84	4,5	3,3	7,7	0,6
Филе куриное запеченное с ананасом	80	188	18,1	5,9	3,3	0,3
Картофельное пюре	150	138	3,1	5,4	12,1	1
Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	8	0,4	0,1	1,3	0,1
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	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	775,0	33,8	17,2	100,0	8,3
Полдник						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Маковый рулетик посыпной	70	236	6,1	7,6	29,7	2,5
Стоимость рациона	30,0	354,0	11,7	14,0	39,1	3,3

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.