

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

105



Утверждаю на 09.12.2020  
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак</b>						
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Капуста соленая с маслом растительным ,сахаром (доп.гарнир)	35	32	0,6	1,8	4	0,3
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>613,0</b>	<b>22,5</b>	<b>18,3</b>	<b>81,4</b>	<b>6,8</b>
<b>Завтрак 5-11 кл</b>						
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Капуста соленая с маслом растительным ,сахаром (доп.гарнир)	35	32	0,6	1,8	4	0,3
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>613,0</b>	<b>22,5</b>	<b>18,3</b>	<b>81,4</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	105	4,7	4	10,4	0,9
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
Огурцы консервированные (доп.гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,5	0,1
Компот из свежих яблок	200	79	0,2	0,2	18,9	1,6
Хлеб ржаной	50	100	3,3	0,6	20,5	1,7
Батон	45	154	4,3	1,8	30,2	2,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,0</b>	<b>811,0</b>	<b>34,0</b>	<b>20,5</b>	<b>120,2</b>	<b>10,0</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,0</b>	<b>354,0</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>39,1</b>	<b>3,3</b>

Инженер-техно  
Столярова Е.А.

Калькулятор  
Мальшева 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.