

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

105

Для документа  
 Утверждено  
 Директор школы № 11.12.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак</b>						
Сыр порционнно	17	50	4	3,8		
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Шницель " Нежный"	80	197	13,7	11,4	9,4	0,8
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп гарнир)	70	63	1,1	3,6	8	0,7
Чай с сахаром, лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>739,0</b>	<b>25,8</b>	<b>33,7</b>	<b>76,4</b>	<b>6,5</b>
<b>Завтрак 5-11 кл</b>						
Сыр порционнно	20	67	5,4	5		
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Плов из говядины	200	332	14,8	12,5	36,7	3,1
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп гарнир)	70	63	1,1	3,6	8	0,7
Чай с сахаром, лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Батон	28	96	2,7	1,1	18,8	1,6
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>668,0</b>	<b>24,4</b>	<b>29,6</b>	<b>73,9</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	84	4,5	3,3	7,7	0,6
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Картофель отварной	150	149	3	4,2	24,5	2
Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	4	0,2		0,9	0,1
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,0</b>	<b>756,0</b>	<b>31,5</b>	<b>18,9</b>	<b>112,9</b>	<b>9,3</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	209	94			23,4	2
Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	75	212	11	8,9	18,2	1,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,0</b>	<b>306,0</b>	<b>11,0</b>	<b>8,9</b>	<b>41,6</b>	<b>3,5</b>

Инженер-техно  
 Стоярова 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.