

105

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



№ *105* Утверждаю на 16.12.2020 *Д. Жигару*
 Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Беф-строганов из куриного филе	50/30	217	15,8	9,8	2,8	0,2
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	70	40	3,1	0,2	6,5	0,5
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Яблоко свежее	1шт	47	0,4	0,4	9,8	0,8
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	748,0	28,2	19,7	92,7	7,7
Завтрак 5-11 кл						
Беф-строганов из куриного филе	60/40	266	19	12,4	3,6	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	20	12	0,9	0,1	2	0,2
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Яблоко свежее	1шт	47	0,4	0,4	9,8	0,8
Батон	33	113	3,1	1,3	22,1	1,8
Стоимость рациона	66,0	779,0	29,4	22,3	91,0	7,6
Обед						
Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	1	0,1		0,1	
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Картофельное пюре	150	138	3,1	5,4	12,1	1
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп гарнир)	70	63	1,1	3,6	8	0,7
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	721,0	28,1	20,4	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.