

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы на 10.11.2020



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Сыр порционно	12	33	2,7	2,5		
Гуляш из говядины	45/40	115	12,6	6,5	2,1	0,2
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	8	0,4	0,1	1,3	0,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	132			33	2,7
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	607,0	22,3	16,6	85,0	7,1
Завтрак 5-11 кл						
Сыр порционно	12	33	2,7	2,5		
Гуляш из говядины	45/40	115	12,6	6,5	2,1	0,2
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	8	0,4	0,1	1,3	0,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	132			33	2,7
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	607,0	22,3	16,6	85,0	7,1
Обед						
Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью	20/250	145	6,2	4,8	15	1,2
Рагу из птицы	250	267	18,6	7,3	15,1	1,3
Огурцы свежие (доп гарнир)	30	4	0,2		0,8	0,1
Компот из вишни	200	75	0,2	0,1	18,2	1,5
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
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	816,0	33,4	15,2	114,5	9,5
Полдник						
Кисломолочный напиток "Ряженка"	222	129	6,7	7,1	9,3	0,8
Пирожок печеный сдобный с яблоками	75	190	3,6	4	26,8	2,2
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Стоимость рациона	30,0	390,0	10,9	11,7	50,8	4,2

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.