

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю  
Директор школы на 13.11.2020



| Наименование блюда                               | Выход (г)   | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                   |             |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                  | 10          | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          |                                      |
| Сыр порционнно                                   | 20          | 67                 | 5,4         | 5           |              |                                      |
| Шницель " Нежный"                                | 80          | 197                | 13,7        | 11,4        | 9,4          | 0,8                                  |
| Рис отварной                                     | 150         | 216                | 3,7         | 6,3         | 28,5         | 2,4                                  |
| Помидоры свежие (доп.гарнир)                     | 70          | 17                 | 0,8         | 0,1         | 2,7          | 0,2                                  |
| 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>710,0</b>       | <b>26,9</b> | <b>31,4</b> | <b>71,1</b>  | <b>6,0</b>                           |
| <b>Завтрак 5-11 кл</b>                           |             |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                  | 10          | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          |                                      |
| Сыр порционнно                                   | 20          | 67                 | 5,4         | 5           |              |                                      |
| Плов из говядины                                 | 200         | 332                | 14,8        | 12,5        | 36,7         | 3,1                                  |
| Помидоры свежие (доп.гарнир)                     | 70          | 17                 | 0,8         | 0,1         | 2,7          | 0,2                                  |
| Чай с сахаром, лимоном                           | 200/7       | 44                 | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 0,9                                  |
| Батон  | 48          | 165                | 4,6         | 1,9         | 32,2         | 2,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                         | <b>66,0</b> | <b>691,0</b>       | <b>26,0</b> | <b>26,9</b> | <b>82,0</b>  | <b>6,9</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 свежие (доп.гарнир)                       | 70          | 10                 | 0,6         | 0,1         | 1,8          | 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>762,0</b>       | <b>31,9</b> | <b>19,0</b> | <b>113,8</b> | <b>9,3</b>                           |
| <b>Полдник</b>                                   |             |                    |             |             |              |                                      |
| Сок фруктовый                                    | 214         | 96                 |             |             | 24           | 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>308,0</b>       | <b>11,0</b> | <b>8,9</b>  | <b>42,2</b>  | <b>3,5</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.