

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

114

Утверждаю  
Директор школы

на 07.12.2020



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Завтрак</i>						
Сыр порционно	20	67	5,4	5		
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сосиска отварная	1шт	135	6	11	1,5	0,1
Макаронные изделия отварные	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
Йогурт "Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Батон	32	110	3	1,3	21,4	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>764,0</b>	<b>24,7</b>	<b>31,4</b>	<b>92,9</b>	<b>7,7</b>
<i>Завтрак 5-11 кл</i>						
Сыр порционно	20	67	5,4	5		
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сосиска отварная	1шт	135	6	11	1,5	0,1
Макаронные изделия отварные	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
Йогурт "Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Батон	32	110	3	1,3	21,4	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>764,0</b>	<b>24,7</b>	<b>31,4</b>	<b>92,9</b>	<b>7,7</b>
<i>Обед</i>						
Суп из овощей с говядиной тушеной, зеленью	275	120	5,2	6,1	9,4	0,8
Плов из говядины	250	468	17,5	18,1	57,4	4,8
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	12	0,6	0,1	1,9	0,2
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>960,0</b>	<b>31,9</b>	<b>26,8</b>	<b>144,6</b>	<b>12,1</b>
<i>Полдник</i>						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Пирожок печеный сдобный с яйцом	75	219	7,9	11,3	18,1	1,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,0</b>	<b>337,0</b>	<b>13,5</b>	<b>17,7</b>	<b>27,5</b>	<b>2,3</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.