

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

114



Утверждаю
Директор школы на 08.12.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Запеканка из творога с джемом	150/25	426	30,9	12,8	42,9	3,6
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	31	106	2,9	1,2	20,8	1,7
Стоимость рациона	66,0	722,0	34,7	22,0	91,5	7,6
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Запеканка из творога с джемом	150/25	426	30,9	12,8	42,9	3,6
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	31	106	2,9	1,2	20,8	1,7
Стоимость рациона	66,0	722,0	34,7	22,0	91,5	7,6
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 консервированные (доп. гарнир)	30	4	0,2		0,9	0,1
Компот из вишни	200	75	0,2	0,1	18,2	1,5
Мандарин	1шт	36	0,8	0,2	7,1	0,6
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	781,0	33,6	14,8	107,0	8,9
Полдник						
Кисломолочный напиток "Ряженка"	200	116	6	6,4	8,4	0,7
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	377,0	10,2	11,0	49,9	4,1

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.