

114

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю на 14.12.2020
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Сыр порционнo	30	109	7	8,9		
Омлет натуральный	200	306	18,6	23,8	4,5	0,4
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
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	807,0	32,9	49,0	58,7	4,9
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Сыр порционнo	30	109	7	8,9		
Омлет натуральный	200	306	18,6	23,8	4,5	0,4
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
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	807,0	32,9	49,0	58,7	4,9
Обед						
Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	186	7,3	9,3	17,1	1,4
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
Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	70	40	3,1	0,2	6,5	0,5
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	917,0	35,3	24,8	130,1	10,8
Полдник						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Плюшка московская	100	323	7,5	8	45,5	3,8
Стоимость рациона	30,0	441,0	13,1	14,4	54,9	4,6

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.