

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы на 18.12.2020

| 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 | |
| Сыр порционнo | 10 | 33 | 2,7 | 2,5 | | |
| Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом | 200/7 | 239 | 6,4 | 10,9 | 28,8 | 2,4 |
| Какао с молоком | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2 |
| Йогурт "Данон" 1/110 | 1шт | 75 | 2,5 | 0,1 | 17 | 1,4 |
| Мандарин | 1шт | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 0,6 |
| Батон | 30 | 103 | 2,9 | 1,2 | 20,1 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 66,0 | 697,0 | 19,3 | 26,0 | 97,6 | 8,1 |
| Завтрак 5-11 кл | | | | | | |
| Сыр порционнo | 10 | 33 | 2,7 | 2,5 | | |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | |
| Сосиска отварная | 1шт | 135 | 6 | 11 | 1,5 | 0,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 251 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3 |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп гарнир) | 70 | 63 | 1,1 | 3,6 | 8 | 0,7 |
| Какао с молоком | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2 |
| Мандарин | 1шт | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 0,6 |
| Батон | 30 | 103 | 2,9 | 1,2 | 20,1 | 1,7 |
| Стоимость рациона | 66,0 | 832,0 | 26,0 | 36,9 | 97,9 | 8,1 |
| Обед | | | | | | |
| Солянка домашняя со сметаной, зеленью | 255 | 151 | 7,1 | 9,8 | 7,3 | 0,6 |
| Филе куриное панированное | 80 | 243 | 19 | 8,4 | 8,3 | 0,7 |
| Рагу овощное | 150 | 122 | 2,9 | 6,2 | 12,5 | 1 |
| Огурец консервированный | 70 | 7 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 0,1 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 44 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 0,9 |
| 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 | 821,0 | 37,3 | 27,0 | 90,6 | 7,5 |
| Полдник | | | | | | |
| Йогурт фруктовый питьевой | 204 | 180 | 6 | 7,1 | 23,1 | 1,9 |
| Вафли "Артек" | 36 | 191 | 1,6 | 10,1 | 23 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 30,0 | 371,0 | 7,6 | 17,2 | 46,1 | 3,8 |

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.