

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 29.01.2021

Согласовано
Директор школы

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|--------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <i>Завтрак 5-11 кл</i> | | | | | | |
| 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 | 200/10 | 250 | 6,3 | 12,4 | 28,5 | 2,4 |
| Йогурт "Данон" 1/110 | 1шт | 75 | 2,5 | 0,1 | 17 | 1,4 |
| Какао с молоком | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2 |
| Яблоко свежее | 1шт | 71 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| Батон | 38 | 130 | 3,6 | 1,5 | 25,5 | 2,1 |
| Стоимость рациона | 66,00 | 768,0 | 19,7 | 28,2 | 109,9 | 9,1 |
| <i>Обед 5-11 класс</i> | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной, зеленью | 15/255 | 118 | 6,1 | 4,7 | 10,4 | 0,9 |
| Филе куриное панированное жареное | 90 | 243 | 19 | 8,4 | 8,3 | 0,7 |
| Рагу овощное | 150 | 122 | 2,9 | 6,2 | 12,5 | 1 |
| Огурцы консервированные (доп.гарнир) | 40 | 5 | 0,3 | | 1,2 | 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 | 80,00 | 786,0 | 36,2 | 21,8 | 93,4 | 7,8 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Йогурт фруктовый питьевой | 213 | 187 | 6,3 | 7,5 | 24,1 | 2 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 216 | 9,9 | 6,2 | 24,6 | 2,1 |
| Стоимость рациона | 30,00 | 403,0 | 16,2 | 13,7 | 48,7 | 4,1 |

Инженер-техно

Столярова Е.А.



Калькулятор

Малышева Г.А.



Директор по
производству
Корнева
Е.И.



* - 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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 29.01.2021

Согласовано
Директор школы

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак Указ Президента | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | |
| Сыр порционнo | 25 | 84 | 6,7 | 6,3 | | |
| Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом | 200/10 | 250 | 6,3 | 12,4 | 28,5 | 2,4 |
| Йогурт "Данон" 1/110 | 1шт | 75 | 2,5 | 0,1 | 17 | 1,4 |
| 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 | 80,05 | 759,0 | 23,2 | 31,3 | 97,3 | 8,1 |
| Обед Указ Президента | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной, зеленью | 15/255 | 118 | 6,1 | 4,7 | 10,4 | 0,9 |
| Филе куриное панированное жареное | 90 | 243 | 19 | 8,4 | 8,3 | 0,7 |
| Рагу овощное | 150 | 122 | 2,9 | 6,2 | 12,5 | 1 |
| Огурцы консервированные (доп. гарнир) | 40 | 5 | 0,3 | | 1,2 | 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 | 80,05 | 786,0 | 36,2 | 21,8 | 93,4 | 7,8 |
| Полдник | | | | | | |
| Йогурт фруктовый питьевой | 213 | 187 | 6,3 | 7,5 | 24,1 | 2 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 216 | 9,9 | 6,2 | 24,6 | 2,1 |
| Стоимость рациона | 30,00 | 403,0 | 16,2 | 13,7 | 48,7 | 4,1 |

Инженер-техно

Столярова Е.А.



Калькулятор

Мальшева Г.А.



Директор по
производству
Корнева
Е.И.



* - 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.