

114

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю  
Директор школы на 18.11.2020



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак</b>						
Беф-строганов из куриного филе	50/30	217	15,8	9,8	2,8	0,2
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	17	0,8	0,1	2,7	0,2
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Мандарин	1шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>716,0</b>	<b>26,3</b>	<b>19,4</b>	<b>86,6</b>	<b>7,2</b>
<b>Завтрак 5-11 кл</b>						
Беф-строганов из куриного филе	60/40	266	19	12,4	3,6	0,3
Рис отварной	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	12	0,6	0,1	1,9	0,2
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>834,0</b>	<b>29,8</b>	<b>23,6</b>	<b>99,0</b>	<b>8,3</b>
<b>Обед</b>						
Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	1	0,1		0,1	
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Картофельное пюре	150	138	3,1	5,4	12,1	1
Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп гарнир)	70	63	1,1	3,6	8	0,7
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>721,0</b>	<b>28,1</b>	<b>20,4</b>	<b>100,0</b>	<b>8,3</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Маковый рулетик посыпной	70	236	6,1	7,6	29,7	2,5
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,0</b>	<b>354,0</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>39,1</b>	<b>3,3</b>

Инженер-техно  
Стоярова Е.А

Калькулятор  
Мальшова 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.