

114

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю на 30.11.2020
 Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Сыр порционно	21	67	5,4	5		
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Омлет натуральный	150	229	13,9	17,9	3,3	0,3
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Йогурт "Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
Батон	41	141	3,9	1,6	27,5	2,3
Стоимость рациона	66,0	736,0	28,1	37,3	73,0	6,1
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционно	15	50	4	3,8		
Сосиска отварная	1шт	135	6	11	1,5	0,1
Рис отварной	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25	2,1
Йогурт "Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
Батон	25	86	2,4	1	16,7	1,4
Стоимость рациона	66,0	794,0	21,7	32,5	94,0	7,8
Обед						
Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	139	4,6	5,4	17,5	1,5
Гуляш из говядины	50/50	176	15,9	12,1	2,7	0,2
Макаронные изделия отварные	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	12	0,6	0,1	1,9	0,2
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	873,0	35,1	25,0	125,9	10,5
Полдник						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Плюшка с маком	75	244	6,1	6,8	32,7	2,7
Стоимость рациона	30,0	362,0	11,7	13,2	42,1	3,5

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.