

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

133

Утверждено
Директор школы на 03.12.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Сыр порционно	20	67	5,4	5		
Сосиска отварная	1 шт	135	6	11	1,5	0,1
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
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	132			33	2,7
Мандарин	1 шт	48	1	0,3	9,4	0,8
Батон	39	134	3,7	1,6	26,1	2,2
Стоимость рациона	66,0	749,0	20,6	24,3	101,2	8,4
Завтрак 5-11 кл						
Сыр порционно	20	67	5,4	5		
Сосиска отварная	1 шт	135	6	11	1,5	0,1
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
Сок фруктовый фасованный 0,2	1 шт	90			22,4	1,9
Яблоко свежее	1 шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	48	165	4,6	1,9	32,2	2,7
Стоимость рациона	66,0	761,0	21,1	24,9	102,0	8,5
Обед						
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	151	7,1	9,8	7,3	0,6
Макаронник с мясом	200	442	21,5	19,9	39,4	3,3
Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	23	0,4	1,4	2,3	0,2
Кашкот из кураги	200	106	1	0,1	25,2	2,1
Хлеб ржаной	50	100	3,3	0,6	20,5	1,7
Батон	48	165	4,6	1,9	32,2	2,7
Стоимость рациона	80,0	987,0	37,9	33,7	126,9	10,6
Полдник						
Кисломолочный напиток "Снежок"	201	157	5,6	5	22,1	1,8
Хачапури	75	243	9,7	11,4	20,9	1,7
Стоимость рациона	30,0	400,0	15,3	16,4	43,0	3,5

Инженер-техно
Степанова Е.А.

Калькулятор
Мальшева 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.