

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



на 09.12.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Капуста соленая с маслом растительным ,сахаром (доп.гарнир)	35	32	0,6	1,8	4	0,3
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	613,0	22,5	18,3	81,4	6,8
Завтрак 5-11 кл						
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Капуста соленая с маслом растительным ,сахаром (доп.гарнир)	35	32	0,6	1,8	4	0,3
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	613,0	22,5	18,3	81,4	6,8
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	105	4,7	4	10,4	0,9
Гуляш из говядины	45/40	115	12,6	6,5	2,1	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Огурцы консервированные (доп.гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,5	0,1
Компот из свежих яблок	200	79	0,2	0,2	18,9	1,6
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	811,0	34,0	20,5	120,2	10,0
Полдник						
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
Стоимость рациона	30,0	354,0	11,7	14,0	39,1	3,3

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.