

133

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Утверждаю на 14.01.2021  
Директор школы

| Наименование блюда                                                   | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак Указ Президента</b>                                       |              |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                                      | 10           | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          |                                      |
| Сыр порционнo                                                        | 20           | 67                 | 5,4         | 5           |              |                                      |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом                     | 200/10       | 262                | 9,1         | 9,4         | 35,1         | 2,9                                  |
| Какао с молоком                                                      | 200          | 143                | 3,9         | 3,8         | 24,1         | 2                                    |
| Йогурт "Данон" 1/110                                                 | 1шт          | 75                 | 2,5         | 0,1         | 17           | 1,4                                  |
| Мандарин                                                             | 1шт          | 51                 | 1,1         | 0,3         | 10,1         | 0,8                                  |
| Батон                                                                | 30           | 103                | 2,9         | 1,2         | 20,1         | 1,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                             | <b>80,05</b> | <b>767,0</b>       | <b>25,0</b> | <b>27,1</b> | <b>106,5</b> | <b>8,8</b>                           |
| <b>Обед Указ Президента</b>                                          |              |                    |             |             |              |                                      |
| Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/260       | 135                | 5,1         | 4,9         | 17,5         | 1,5                                  |
| Фрикадельки мясные в соусе                                           | 90/50        | 270                | 14,9        | 15,8        | 15,6         | 1,3                                  |
| Вермишель отварная                                                   | 180          | 183                | 5,5         | 4,2         | 28,5         | 2,4                                  |
| Компот из кураги                                                     | 200          | 106                | 1           | 0,1         | 25,2         | 2,1                                  |
| Яблоко свежее                                                        | 1шт          | 71                 | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 1,2                                  |
| Хлеб ржаной                                                          | 53           | 106                | 3,5         | 0,6         | 21,7         | 1,8                                  |
| Батон                                                                | 52           | 178                | 4,9         | 2,1         | 34,8         | 2,9                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                             | <b>80,05</b> | <b>1 049,0</b>     | <b>35,5</b> | <b>28,3</b> | <b>158,0</b> | <b>13,2</b>                          |
| <b>Полдник</b>                                                       |              |                    |             |             |              |                                      |
| Кисломолочный напиток "Снежок"                                       | 200          | 156                | 5,6         | 5           | 22           | 1,8                                  |
| Хачапури                                                             | 75           | 243                | 9,7         | 11,4        | 20,9         | 1,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                             | <b>30,00</b> | <b>399,0</b>       | <b>15,3</b> | <b>16,4</b> | <b>42,9</b>  | <b>3,5</b>                           |

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.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Утверждаю  
Директор школы на 14.01.2021  
№ 133

| Наименование блюда                                                   | Выход (г)    | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 кл</b>                                               |              |                         |             |             |              |                                               |
| Масло сливочное                                                      | 10           | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1          |                                               |
| Сыр порционнo                                                        | 10           | 33                      | 2,7         | 2,5         |              |                                               |
| Плов из говядины                                                     | 200          | 332                     | 14,8        | 12,5        | 36,7         | 3,1                                           |
| Икра кабачковая (доп.гарнир)                                         | 60           | 47                      | 0,7         | 2,8         | 4,6          | 0,4                                           |
| Какао с молоком                                                      | 200          | 143                     | 3,9         | 3,8         | 24,1         | 2                                             |
| Батон                                                                | 39           | 134                     | 3,7         | 1,6         | 26,1         | 2,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                             | <b>66,00</b> | <b>755,0</b>            | <b>25,9</b> | <b>30,5</b> | <b>91,6</b>  | <b>7,7</b>                                    |
| <b>Обед 5-11 класс</b>                                               |              |                         |             |             |              |                                               |
| Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 10/260       | 135                     | 5,1         | 4,9         | 17,5         | 1,5                                           |
| Фрикадельки мясные в соусе                                           | 90/50        | 270                     | 14,9        | 15,8        | 15,6         | 1,3                                           |
| Вермишель отварная                                                   | 180          | 183                     | 5,5         | 4,2         | 28,5         | 2,4                                           |
| Компот из кураги                                                     | 200          | 106                     | 1           | 0,1         | 25,2         | 2,1                                           |
| Яблоко свежее                                                        | 1шт          | 71                      | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 1,2                                           |
| Хлеб ржаной                                                          | 53           | 106                     | 3,5         | 0,6         | 21,7         | 1,8                                           |
| Батон                                                                | 52           | 178                     | 4,9         | 2,1         | 34,8         | 2,9                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                             | <b>80,00</b> | <b>1 049,0</b>          | <b>35,5</b> | <b>28,3</b> | <b>158,0</b> | <b>13,2</b>                                   |
| <b>Полдник</b>                                                       |              |                         |             |             |              |                                               |
| Кисломолочный напиток "Снежок"                                       | 200          | 156                     | 5,6         | 5           | 22           | 1,8                                           |
| Хачапури                                                             | 75           | 243                     | 9,7         | 11,4        | 20,9         | 1,7                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                                             | <b>30,00</b> | <b>399,0</b>            | <b>15,3</b> | <b>16,4</b> | <b>42,9</b>  | <b>3,5</b>                                    |

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.