

133

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы

на 14.12.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Сыр порционнo	30	109	7	8,9		
Омлет натуральный	200	306	18,6	23,8	4,5	0,4
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Яблоко свежее	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	0,8
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	807,0	32,9	49,0	58,7	4,9
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Сыр порционнo	30	109	7	8,9		
Омлет натуральный	200	306	18,6	23,8	4,5	0,4
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Яблоко свежее	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	0,8
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	807,0	32,9	49,0	58,7	4,9
Обед						
Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	186	7,3	9,3	17,1	1,4
Гуляш из говядины	45/40	115	12,6	6,5	2,1	0,2
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	70	40	3,1	0,2	6,5	0,5
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	917,0	35,3	24,8	130,1	10,8
Полдник						
Молоко витаминизированное 0,2	1 шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Плюшка московская	100	323	7,5	8	45,5	3,8
Стоимость рациона	30,0	441,0	13,1	14,4	54,9	4,6

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.