

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю  
Директор школы

на 17.12.2020

| Наименование блюда                                             | Выход (г)   | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                 |             |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                                | 10          | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          |                                      |
| Запеканка из творога с джемом                                  | 150/30      | 372                | 28,6        | 11,6        | 34,7         | 2,9                                  |
| Чай с сахаром                                                  | 200         | 53                 | 0,2         | 0,1         | 13           | 1,1                                  |
| Яблоко свежее                                                  | 1шт         | 71                 | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 1,2                                  |
| Батон                                                          | 31          | 106                | 2,9         | 1,2         | 20,8         | 1,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>66,0</b> | <b>668,0</b>       | <b>32,4</b> | <b>20,8</b> | <b>83,3</b>  | <b>6,9</b>                           |
| <b>Завтрак 5-11 кл</b>                                         |             |                    |             |             |              |                                      |
| Масло сливочное                                                | 10          | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          |                                      |
| Запеканка из творога с джемом                                  | 150/30      | 372                | 28,6        | 11,6        | 34,7         | 2,9                                  |
| Чай с сахаром                                                  | 200         | 53                 | 0,2         | 0,1         | 13           | 1,1                                  |
| Яблоко свежее                                                  | 1шт         | 71                 | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 1,2                                  |
| Батон                                                          | 31          | 106                | 2,9         | 1,2         | 20,8         | 1,7                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>66,0</b> | <b>668,0</b>       | <b>32,4</b> | <b>20,8</b> | <b>83,3</b>  | <b>6,9</b>                           |
| <b>Обед</b>                                                    |             |                    |             |             |              |                                      |
| Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной, зеленью | 15/255      | 118                | 6,1         | 4,7         | 10,4         | 0,9                                  |
| Жаркое по-домашнему                                            | 200         | 159                | 11,4        | 12,3        | 1,6          | 0,1                                  |
| Огурец консервированный                                        | 70          | 7                  | 0,4         | 0,1         | 1,5          | 0,1                                  |
| Напиток клюквенный                                             | 200         | 103                | 0,1         | 0,1         | 24,9         | 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                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>80,0</b> | <b>641,0</b>       | <b>25,6</b> | <b>19,6</b> | <b>89,1</b>  | <b>7,4</b>                           |
| <b>Полдник</b>                                                 |             |                    |             |             |              |                                      |
| Оладьи с клубничным соусом                                     | 150/35      | 415                | 11,6        | 11,9        | 65,8         | 5,5                                  |
| Сок фруктовый фасованный 0,2                                   | 1шт         | 90                 |             |             | 22,4         | 1,9                                  |
| Печенье "Сормовское"                                           | 20          | 84                 | 1,6         | 3           | 12,6         | 1,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>30,0</b> | <b>589,0</b>       | <b>13,2</b> | <b>14,9</b> | <b>100,8</b> | <b>8,5</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.