

133

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы

на 18.12.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционнo	10	33	2,7	2,5		
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/7	239	6,4	10,9	28,8	2,4
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	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	697,0	19,3	26,0	97,6	8,1
Завтрак 5-11 кл						
Сыр порционнo	10	33	2,7	2,5		
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сосиска отварная	1шт	135	6	11	1,5	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп гарнир)	70	63	1,1	3,6	8	0,7
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Мандарин	1шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	832,0	26,0	36,9	97,9	8,1
Обед						
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	151	7,1	9,8	7,3	0,6
Филе куриное панированное	80	243	19	8,4	8,3	0,7
Рагу овощное	150	122	2,9	6,2	12,5	1
Огурец консервированный	70	7	0,4	0,1	1,5	0,1
Чай с лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
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	821,0	37,3	27,0	90,6	7,5
Полдник						
Йогурт фруктовый питьевой	204	180	6	7,1	23,1	1,9
Вафли "Артек"	36	191	1,6	10,1	23	1,9
Стоимость рациона	30,0	371,0	7,6	17,2	46,1	3,8

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.