

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы

на 20.11.2020

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 порционно	20	67	5,4	5		
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/10	250	6,3	12,4	28,5	2,4
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Груша свежая	1 шт	47	0,4	0,3	10,3	0,9
Батон	36	123	3,4	1,4	24,1	2
Стоимость рациона	66,0	696,0	19,5	30,2	87,1	7,3
Завтрак 5-11 кл						
Сосиска отварная с маслом	47/5	135	6	11	1,5	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	6	0,3	0,1	1	0,1
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Груша свежая	1 шт	47	0,4	0,3	10,3	0,9
Батон	43	147	4,1	1,7	28,8	2,4
Стоимость рациона	66,0	729,0	23,2	24,2	102,3	8,5
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
Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	10	0,6	0,1	1,8	0,1
Чай с сахаром, 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	824,0	37,5	27,0	90,9	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
Стоимость рациона	242,0	2 620,0	87,8	98,6	326,4	27,1

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.