

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы на 22.12.2020

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	
Плов из филе цыплят	200	384	18,6	10,4	41,7	3,5
Икра кабачковая (доп.гарнир)	70	55	0,8	3,3	5,4	0,4
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Мандарин	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Батон	31	106	2,9	1,2	20,8	1,7
Стоимость рациона	66,0	792,0	27,1	26,2	99,6	8,2
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Плов из филе цыплят	200	384	18,6	10,4	41,7	3,5
Икра кабачковая (доп.гарнир)	70	55	0,8	3,3	5,4	0,4
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Мандарин	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Батон	31	106	2,9	1,2	20,8	1,7
Стоимость рациона	66,0	792,0	27,1	26,2	99,6	8,2
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом,зеленью	10/250	84	4,5	3,3	7,7	0,6
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Картофельное пюре	150	138	3,1	5,4	12,1	1
Огурцы консервированные (доп.гарнир)	30	4	0,2		0,9	0,1
Компот из свежих яблок	200	79	0,2	0,2	18,9	1,6
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	718,0	30,8	20,2	94,2	7,8
Полдник						
Молоко витаминизированное 0,2	1 шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Плюшка с маком	75	244	6,1	6,8	32,7	2,7
Стоимость рациона	30,0	362,0	11,7	13,2	42,1	3,5

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.