


ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю  на 16.10.2020
Директор школы

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		
Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/7	260	4,5	10	38	3,2
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Мандарин	1шт	48	1	0,3	9,4	0,8
Батон	33	113	3,1	1,3	22,1	1,8
Стоимость рациона	66,0	772,0	19,6	35,2	93,8	7,8
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционнo	15	50	4	3,8		
Тефтели мясные в соусе	80/50	198	13,2	11,4	10,1	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Батон	22	75	2,1	0,9	14,7	1,2
Стоимость рациона	66,0	783,0	31,8	34,5	85,6	7,0
Обед						
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	151	7,1	9,8	7,3	0,6
Филе куриное панированное жареное с маслом	80/5	269	19	10,7	8,4	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
Сок фруктовый	200	90			22,4	1,9
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	896,0	37,2	29,2	103,1	8,5
Полдник						
Йогурт фруктовый питьевой	200	176	5,9	7	22,6	1,9
Вафли "Аппетитки"	1шт	255	3,3	14	28	2,3
Стоимость рациона	30,0	431,0	9,2	21,0	50,6	4,2

Инженер-техно
Столярова Е.А. 

Калькулятор
Мальшева 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.