

# 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*
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>697,0</b>	<b>19,3</b>	<b>26,0</b>	<b>97,6</b>	<b>8,1</b>
<b>Завтрак 5-11 кл</b>						
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>832,0</b>	<b>26,0</b>	<b>36,9</b>	<b>97,9</b>	<b>8,1</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,0</b>	<b>821,0</b>	<b>37,3</b>	<b>27,0</b>	<b>90,6</b>	<b>7,5</b>
<b>Полдник</b>						
Йогурт фруктовый питьевой	204	180	6	7,1	23,1	1,9
Вафли "Артек"	36	191	1,6	10,1	23	1,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,0</b>	<b>371,0</b>	<b>7,6</b>	<b>17,2</b>	<b>46,1</b>	<b>3,8</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.