

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы

на 22.12.2020

С.И. Мовехова С.А.

| 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 | 1шт | 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 | 1шт | 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 | 1шт | 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.

Столярова Е.А.

Калькулятор
Малышева Г.А.

Малышева Г.А.

Зав.пр-вом

Ближ

* - 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.