

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы

на 23.12.2020

Шубикова 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	
Сыр порционнно	30	109	7	8,9		
Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	228	6,2	8,5	31,6	2,6
Чай с лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Йогурт " Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
Яблоко свежее	1шт	47	0,4	0,4	9,8	0,8
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	672,0	19,4	26,5	88,9	7,4
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционнно	30	109	7	8,9		
Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	228	6,2	8,5	31,6	2,6
Чай с лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Йогурт " Данон" 1/110	1шт	75	2,5	0,1	17	1,4
Яблоко свежее	1шт	47	0,4	0,4	9,8	0,8
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	672,0	19,4	26,5	88,9	7,4
Обед						
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/2 50	128	9,4	1,1	16,3	1,4
Гуляш из говядины	45/40	115	12,6	6,5	2,1	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	50	20	1,6	0,1	3,3	0,3
Компот из кураги	200	106	1	0,1	25,2	2,1
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	874,0	40,7	17,5	134,2	11,2
Полдник						
Сок фруктовый фасованный 0,2	1шт	90			22,4	1,9
Оладьи с соусом клубничным	100/30	289	7,7	7,9	46,7	3,9
Яблоко свежее	1шт	47	0,4	0,4	9,8	0,8
Стоимость рациона	30,0	426,0	8,1	8,3	78,9	6,6

Инженер-техно
Столярова Е.А.

Столярова Е.А.

Калькулятор
Малышева Г.А.

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.