

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 22.01.25

Согласовано  
Директор школы №

*МБОУ "Лицей № 10"*  
*Ковалев*  
*СА*

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Тефтели мясные в соусе	100/50	264,0	13,8	16,6	15,0	1,5
Вермишель отварная	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,3
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Батон, обогащенный йодоказеином	20	48,0	1,4	0,5	10,0	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>628,0</b>	<b>22,4</b>	<b>23,1</b>	<b>83,1</b>	<b>8,3</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный/ платный)</b>						
Борщ "Сибирский " с говядиной тушеной, сметаной, зеленью	275	119,0	5,0	6,4	10,2	1,0
Биточки домашние	100	198,0	13,8	11,3	10,1	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,0	10,2	8,8	44,1	4,4
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	40	96,0	2,8	1,0	20,0	2,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>848,0</b>	<b>34,6</b>	<b>27,8</b>	<b>108,4</b>	<b>10,8</b>
<b>Полдник 5-11 класс (льготный / платный)</b>						
Маковый рулетик посыпной	80	241,0	7,0	8,7	33,9	3,4
Сок фруктовый	204	92,0	0,0	0,0	22,8	2,3
Я б л о к о	1 шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>42,25</b>	<b>382,0</b>	<b>7,4</b>	<b>9,1</b>	<b>67,5</b>	<b>6,7</b>

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

*Горячкина Н.Н.*

Калькулятор

Малышева Г.А.

*Малышева Г.А.*

\* - 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.