

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы на 10.12.2020

К. И. Ковалева (с.п.)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Вермишель с сыром	200	296	11,7	12,8	33	2,7
Яйцо вареное	1шт	79	6,4	5,8	0,4	
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
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	767,0	28,0	24,3	109,3	9,0
Завтрак 5-11 кл						
Вермишель с сыром	200	296	11,7	12,8	33	2,7
Яйцо вареное	1шт	79	6,4	5,8	0,4	
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
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	767,0	28,0	24,3	109,3	9,0
Обед						
Бульон с куриным филе, гречками, зелению	25/15/2 50	128	9,4	1,1	16,3	1,4
Ежики "Аппетитные"	100/50	205	11,6	11,4	12,9	1,1
Картофельное пюре	150	138	3,1	5,4	12,1	1
Огурцы консервированные (доп. гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,5	0,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	132			33	2,7
Мандарин	1шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
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	902,0	32,9	20,6	134,0	11,1
Полдник						
Кисломолочный напиток "Снежок"	200	156	5,6	5	22	1,8
Хачапури	75	243	9,7	11,4	20,9	1,7
Стоимость рациона	30,0	399,0	15,3	16,4	42,9	3,5

Инженер-техно
Столярова Е.А.

Столярова Е.А.

Калькулятор
Мальшева Г.А.

Мальшева Г.А.

Зав.пр-вом

Ковалева

* - 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.