

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы на 11.12.2020

К. Мовикова С.А.

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Сыр порционно	17	50	4	3,8		
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Шницель " Нежный"	80	197	13,7	11,4	9,4	0,8
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп гарнир)	70	63	1,1	3,6	8	0,7
Чай с сахаром, лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	739,0	25,8	33,7	76,4	6,5
Завтрак 5-11 кл						
Сыр порционно	20	67	5,4	5		
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Плов из говядины	200	332	14,8	12,5	36,7	3,1
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп гарнир)	70	63	1,1	3,6	8	0,7
Чай с сахаром, лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Батон	28	96	2,7	1,1	18,8	1,6
Стоимость рациона	66,0	668,0	24,4	29,6	73,9	6,3
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
Картофель отварной	150	149	3	4,2	24,5	2
Огурцы консервированные (доп.гарнир)	30	4	0,2		0,9	0,1
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	756,0	31,5	18,9	112,9	9,3
Полдник						
Сок фруктовый	209	94			23,4	2
Пирожок печеный сдобный с мясом, луком	75	212	11	8,9	18,2	1,5
Стоимость рациона	30,0	306,0	11,0	8,9	41,6	3,5

Инженер-техно
Столярова Е.А.

Столярова Е.А.

Калькулятор
Малышева Г.А.

Малышева Г.А.

Зав.пр-вом

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.