

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы

на 17.12.2020

С.А. Кирилова

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	
Запеканка из творога с джемом	150/30	372	28,6	11,6	34,7	2,9
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	31	106	2,9	1,2	20,8	1,7
Стоимость рациона	66,0	668,0	32,4	20,8	83,3	6,9
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Запеканка из творога с джемом	150/30	372	28,6	11,6	34,7	2,9
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	31	106	2,9	1,2	20,8	1,7
Стоимость рациона	66,0	668,0	32,4	20,8	83,3	6,9
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной, зеленью	15/255	118	6,1	4,7	10,4	0,9
Жаркое по-домашнему	200	159	11,4	12,3	1,6	0,1
Огурец консервированный	70	7	0,4	0,1	1,5	0,1
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	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	641,0	25,6	19,6	89,1	7,4
Полдник						
Оладьи с клубничным соусом	150/35	415	11,6	11,9	65,8	5,5
Сок фруктовый фасованный 0,2	1шт	90			22,4	1,9
Печенье "Сормовское"	20	84	1,6	3	12,6	1,1
Стоимость рациона	30,0	589,0	13,2	14,9	100,8	8,5

Инженер-техно
Столярова Е.А.

Столярова Е.А.

Калькулятор
Мальшева Г.А.

Мальшева Г.А.

Зав.пр-вом

Кирилова С.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.