

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 15.04.24

Согласовано
Директор школы №3



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11кл (льготный/платный)						
Котлеты из индейки	90	140,0	12,50	8,30	3,90	0,30
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,0	10,20	8,80	44,10	3,70
Помидоры свежие	20	4,0	0,20	0,00	0,80	0,00
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,90
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,00	0,50	14,30	1,20
<i>Стоимость рациона: 85,20</i>		553,0	25,20	17,7	6,1	6,10
Обед 5-11 кл (льготный/платный)						
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	173,0	6,10	6,30	22,80	1,90
Гуляш из говядины	100	134,0	6,40	9,50	2,60	0,20
Вермишель отварная	180	212,0	6,50	5,70	33,50	2,80
Компот из ягод	200	49,0	0,20	0,10	12,00	1,00
Хлеб полезный с микронутриентами	25	52,5	1,80	0,30	10,80	0,90
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,00	0,50	14,30	1,30
<i>Стоимость рациона: 102,24</i>		690,5	23,0	22,4	96,0	8,1
Полдник 5-11 кл (льготный/платный)						
Пирожок печёный с творогом	75	182,0	9,00	7,00	20,90	1,70
Сок фруктовый	200	90,0	0,00	0,00	22,40	1,90
Яблоко свежее	1 шт	58,0	0,50	0,50	12,70	1,00
<i>Стоимость рациона: 39,41</i>		330,0	9,5	7,5	56,0	4,6

Инженер-технолог

Калькулятор

Горячкина Н.Н.

Косолапова.В.Ф

Корнева
Е.И.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть

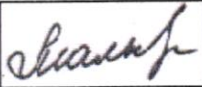
МЕНЮ УЧИТЕЛЯ на 15 АПРЕЛЯ 2022

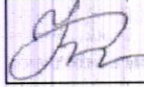
Согласовано для
Директор школы №



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	8,92	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,0
Икра кабачковая	16,47	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,7
Помидоры свежие с маслом растительным	21,44	100	109,0	0,99	10,17	3,4	0,2
Первые блюда							
Суп сырный с гречками, зеленью	26,12	250/15	173,0	6,1	6,3	22,8	1,9
Вторые блюда							
Пудинг " Лакомка " с вареньем	65,59	150/35	392,0	14,1	12,6	59,7	4,9
Гуляш из говядины	58,83	100	134,0	6,4	9,5	2,6	0,2
Гарниры							
Вермишель отварная	8,70	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Помидоры свежие (доп.гарнир)	8,65	40	9,0	0,4	0,1	1,5	0,1
Постные блюда							
Суп картофельный с зеленью	14,78	250	105,0	2,2	2,8	14,0	1,2
Котлеты морковные	15,24	100	161,0	3,3	7,8	16,5	1,4
Вермишель отварная с маслом растительным	4,54	150	199,0	5,7	5,6	29,5	2,4
Напитки							
Чай с сахаром	1,44	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,48	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Компот из ягод	7,85	200	49,0	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с лимоном	2,76	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	0,9
Сок фруктовый	14,91	200	90,0	0,0	0,0	22,4	1,9
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,77	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,14	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Столярова Е.А. 

Калькулятор
Малышева Г.А. 

Директор по
производству 

* -+R[-34]C:RC[12] 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.