

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 16.04.24

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11кл (льготный/платный)						
Фрикадельки в соусе	100/50	308,0	13,70	19,40	19,70	1,60
Рис отварной	180	220,0	4,40	7,50	33,70	2,80
Огурцы свежие	20	3,0	0,20	0,00	0,50	0,00
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,00	0,50	14,30	1,20
<i>Стоимость рациона: 85,20</i>		713,0	20,30	27,4	7,9	7,90
Обед 5-11 кл (льготный/платный)						
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	121,0	4,70	6,90	10,10	0,90
Жаркое по-домашнему	200	226,0	10,10	12,00	19,30	1,60
Компот из кураги	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
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>		555,5	19,6	19,7	67,7	5,8
Полдник 5-11 кл (льготный/платный)						
Хачапури	70	227,0	9,00	10,60	19,50	1,60
Напиток из облепихи	200	60,0	0,00	0,00	15,00	1,20
Яблоко свежее	1 шт	58,0	0,50	0,50	12,70	1,10
<i>Стоимость рациона: 39,41</i>		345,0	9,5	11,1	47,2	3,9

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 16 АПРЕЛЯ 2022

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Масло сливочное	13,38	15	99,0	0,1	10,9	0,2	0,01
Икра кабачковая	16,47	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,7
Огурцы свежие с маслом растительным	16,42	100	103,0	0,7	10,08	2,3	0,1
<i>Первые блюда</i>							
Борщ " Сибирский " с мясом, сметаной, зеленью	29,39	10/255	121,0	4,7	6,9	10,1	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Омлет натуральный	38,31	160	212,0	14,8	15,4	3,6	0,3
Жаркое по-домашнему	64,64	200	226,0	10,1	12,0	19,3	1,6
<i>Гарниры</i>							
Огурцы свежие (доп. гарнир)	9,62	60	8,0	0,5	0,0	1,5	0,1
<i>Постные блюда</i>							
Борщ "Сибирский " с зеленью	13,06	250	89,0	1,37	4,9	9,3	0,7
Котлеты капустные	10,89	100	160,0	3,6	7,7	10,8	0,9
Рис с овощами, кукурузой и зелены горошком	19,75	150	239,0	4,5	9,2	26,7	2,2
<i>Напитки</i>							
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 кураги	6,62	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,1
Какао с молоком	15,54	200	128,0	3,9	3,1	21,1	1,8
<i>Хлеб</i>							
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
Мальшева 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.