

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 07.05.24

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11кл (льготный/платный)						
Котлета куриная	100	229,0	20,20	9,00	16,80	1,40
Рис отварной	180	220,0	4,40	7,50	33,70	2,80
Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	9,0	0,40	0,10	1,30	0,30
Кофейный напиток витаминизированный	200	110,0	2,30	1,40	22,00	1,80
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,00	0,50	14,30	1,20
<i>Стоимость рациона: 85,20</i>		638,0	29,30	18,5	88,1	7,50
Обед 5-11 кл (льготный/платный)						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127,0	8,80	4,10	14,50	1,20
Гуляш из говядины	100	134,0	6,40	9,50	2,60	0,20
Рожки отварные	180	212,0	6,50	5,70	33,50	2,80
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	7,0	2,00	0,50	14,30	1,20
<i>Стоимость рациона: 102,24</i>		406,5	20,0	14,4	55,4	4,6
Полдник 5-11 кл (льготный/платный)						
Пирожок печёный сдобный с творогом	80	194,0	9,60	7,50	22,30	1,80
Сок фруктовый	200	90,0	0,00	0,00	22,40	1,90
Яблоко	1 шт	47,0	0,40	0,40	10,30	0,80
<i>Стоимость рациона: 39,41</i>		331,0	10,0	7,9	55,0	4,5

Инженер-технолог

Калькулятор

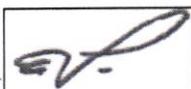
Горячкина Н.Н.

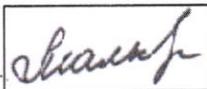
Косолапова В.Ф.

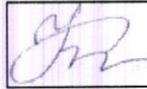
Корнева
Е.И.

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

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
Помидоры свежие с маслом растительным	21,44	100	109,0	0,99	10,17	3,4	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,28	10/250	127,0	8,8	4,1	14,5	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	61,80	150/35	455,0	26,1	20,6	41,4	3,5
Гуляш из говядины	58,83	100	134,0	6,4	9,5	2,6	0,2
Котлета куриная	50,55	100	229,0	20,2	9,0	16,8	1,4
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	8,70	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Рис отварной	13,62	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	10,81	50	12,0	0,6	0,1	2,0	0,1
<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
Кофейный напиток витаминизированный	8,16	200	110,0	2,3	1,4	22,0	1,8
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,1
Сок фруктовый	14,91	200	90,0	0,0	0,0	22,4	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
Мальшова 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.