

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 14.01.26



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Масло шоколадное	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	163	4	6,1	22,8	2,3
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Йогурт 1/100	1 шт	82	2,8	2,8	11,5	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	96,63	490	10,8	19,2	68,3	6,8
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	145	3,8	4,8	21,7	2,1
Ёжики " Аппетитные "	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Напиток из шиповника	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
Яблоко	1 шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	115,96	746	23,9	24,5	107,5	10,7
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Сдоба "Аппетитная " с начинкой фруктово-ягодной 1/100	1 шт	270	6,5	6,5	86	8,6
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Стоимость рациона	44,70	291	6,7	6,6	91	9,1

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 14.01.26

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 кл (льготный/платный)						
Масло шоколадное	10	65,0	0,10	6,20	2,20	0,20
Гуляш из говядины	100	121,0	8,20	8,60	2,80	0,30
Рис отварной	180	220,0	4,40	7,50	33,70	3,40
Чай с лимоном	200/7	23,0	0,30	0,10	5,20	0,50
Батон витаминный с микронутриентами	20	56,0	1,60	0,40	11,40	1,00
<i>Стоимость рациона: 96,63</i>		485,0	14,60	22,8	55,3	5,40
Обед 5-11 кл (льготный/платный)						
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	164,0	4,30	5,80	23,7	2,40
Ёжики "Аппетитные"	100/50	202,0	11,30	11,80	12,9	1,30
Пюре картофельное	180	130,0	3,80	6,30	14,5	1,40
Напиток из шиповника	200	84,0	0,70	0,30	19,6	1,90
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,8	1,80	0,30	11,3	0,90
Батон витаминный с микронутриентами	27	75,6	2,20	0,50	15,4	1,30
<i>Стоимость рациона: 115,96</i>		709,4	24,1	25,0	97,4	9,2
Полдник 5-11 кл (льготный/платный)						
Чай с сахаром	200	21,0	0,20	0,10	5,0	0,50
Сдоба Аппетитная с начинкой фруктово- ягодной	200	270,0	6,50	6,50	86,0	8,60
<i>Стоимость рациона: 44,70</i>		291,0	6,7	6,6	91,0	9,1

Инженер-
технолог

Калькулятор

Горячкина
Н.Н.

Косолапова.В.Ф

* - 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.