

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы на 08.09.2020

60

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Чай с лимоном	200/10	45	0,3	0,1	10,4	0,9
Батон	45	154	4,3	1,8	30,2	2,5
Стоимость рациона	66,0	673,0	23,6	28,0	73,2	6,1
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Чай с лимоном	200/10	45	0,3	0,1	10,4	0,9
Батон	45	154	4,3	1,8	30,2	2,5
Стоимость рациона	66,0	673,0	23,6	28,0	73,2	6,1
Обед						
Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью	20/250	145	6,2	4,8	15	1,2
Рагу из птицы	200	267	18,6	7,3	15,1	1,3
Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	10	0,6	0,1	1,8	0,1
Компот из вишни	200	75	0,2	0,1	18,2	1,5
Груша свежая	1 шт	47	0,4	0,3	10,3	0,9
Хлеб ржаной	50	100	3,3	0,6	20,5	1,7
Батон	45	107	3,6	0,5	22,1	1,8
Стоимость рациона	80,0	751,0	32,9	13,7	103,0	8,5
Полдник						
Кисломолочный напиток "Ряженка"	209	121	6,3	6,7	8,8	0,7
Пирожок печеный сдобный с яблоками	75	190	3,6	4	26,8	2,2
Яблоко свежее	1 шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Стоимость рациона	30,0	382,0	10,5	11,3	50,3	4,1

Инженер-техно
Столярова Е.А.

Калькулятор
Малышева Г.А.

Зав. пр-вом

* - 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.