

128

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.09.2021



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<b>Завтрак 5-11 кл</b>						
Гуляш из говядины	35/65	179	11,9	11,9	3,3	0,3
Макаронные изделия отварные	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Чай с лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,00</b>	<b>583,0</b>	<b>21,1</b>	<b>18,7</b>	<b>76,3</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед 5-11 класс</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом,зеленью	10/250	84	4,5	3,3	7,7	0,6
Рыба запеченная	90	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Компот из кураги	200	106	1	0,1	25,2	2,1
Хлеб полезный с микронутриентами	28	56	2	0,3	11,5	1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,00</b>	<b>571,0</b>	<b>22,9</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>	<b>6,4</b>

Инженер-техн  
Шамшина Л. А.

Калькулятор  
Косолапова В. С.

Директор по  
производству  
Корнева Е.И.

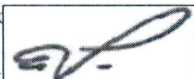
\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.09.2021



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<b>Завтрак Указ Президента</b>						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Бифштекс домашний	90	147	12,2	8,1	9,5	0,8
Макаронные изделия отварные	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	8	0,5	0,1	1,5	0,1
Чай с лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Кисломолочный напиток "Биолакт"	1шт	148	5,6	6,4	17,2	1,4
Батон витаминный с микронутриентами	33	113	3,1	1,3	22,1	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,05</b>	<b>712,0</b>	<b>27,2</b>	<b>28,2</b>	<b>88,6</b>	<b>7,3</b>
<b>Обед Указ Президента</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом,зеленью	10/250	84	4,5	3,3	7,7	0,6
Рыба запеченная	90	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	5	0,2		0,8	0,1
Компот из кураги	200	106	1	0,1	25,2	2,1
Хлеб полезный с микронутриентами	40	80	2,6	0,4	16,4	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,05</b>	<b>600,0</b>	<b>23,7</b>	<b>15,3</b>	<b>82,5</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасованный 0,2	200	90			22,4	1,9
Хачапури	75	243	9,7	11,4	20,9	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,00</b>	<b>333,0</b>	<b>9,7</b>	<b>11,4</b>	<b>43,3</b>	<b>3,6</b>

Инженер-техно  
Столярова Е.А. 

Калькулятор  
Мальшева Г.А. 

Директор по  
производству  
Корнева 

\* - 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.



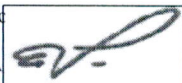
# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.09.2021

Согласовано  
Директор школы

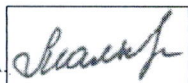
Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак плат+льготн</b>						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Бифштекс домашний	90	147	12,2	8,1	9,5	0,8
Макаронные изделия отварные	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	8	0,5	0,1	1,5	0,1
Чай с лимоном	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	36	123	3,4	1,4	24,1	2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,00</b>	<b>574,0</b>	<b>21,9</b>	<b>21,9</b>	<b>73,4</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед плат+льготн</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом,зеленью	10/250	84	4,5	3,3	7,7	0,6
Рыба запеченная	90	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Компот из кураги	200	106	1	0,1	25,2	2,1
Хлеб полезный с микроэлементами	28	56	2	0,3	11,5	1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,00</b>	<b>571,0</b>	<b>22,9</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый фасованный 0,2	200	90			22,4	1,9
Хачапури	75	243	9,7	11,4	20,9	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,00</b>	<b>333,0</b>	<b>9,7</b>	<b>11,4</b>	<b>43,3</b>	<b>3,6</b>

Инженер-техн



Калькулятор

Малышева Г.А.



Директор по  
производству  
Корнева



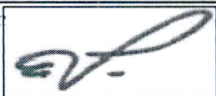
\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

Меню буфетной продукции 10.09.2021

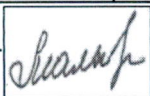
ГОРОДА НИЖНЕГО  
НЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
№ 12560340  
Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Помидоры свежие с маслом растительным	13,03	100	24	1,1	0,2	3,8	0,3
Овощи свежие ( помидоры,огурцы) с маслом растит	13,20	100	107	0,9	10,1	2,8	0,2
Огурцы свежие с маслом растительным	13,39	100	14	0,8	0,1	2,5	0,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	11,54	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
Капуста квашеная со свежими овощами(огурцы,помидоры) с маслом растительным	12,9	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем,мясо,зеленью	18,83	10/250	84	4,5	3,3	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Котлеты рыбные	48,05	100	209	13,4	9,1	16,9	1,4
Гуляш из говядины	43,47	100	209	13,4	9,1	16,9	1,4
Бифштекс домашний	40,81	90	147	12,2	8,1	9,5	0,8
Сосиски отварнаые	23,43	2шт	165	7,0	13,0	1,8	0,2
Рыба запеченная	48,05	90	109	12	5	3,9	0,3
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	6,77	150	186	5,4	4,9	28	2,3
Рис отварной	9,3	150	215	3,7	6,3	28,5	2
<i>Напитки</i>							
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1	
Чай с сахаром	1,04	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай с сахаром,лимоном	2,12	200	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Компот из кураги	10,08	200	106	1,0	0,1	25,2	2,1
<b>ХЛЕБ</b>							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,29	<u>30</u>	60	2	0,3	12	1
Батон витаминный с микроэлементами	2,25	30	103	3	1,2	20,1	1,7

Инженер-техно  
Столярова Е.А.



Калькулятор  
Мальшева Г.А.



Директор по  
производству  
Корнев

