

128

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



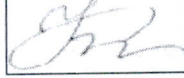
НА 13.09.2021

Согласовано  
Директор школы

| Наименование блюда                                     | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество |
|--|--------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|
| <b>Завтрак Указ Президента</b>                         |              |                    |             |             |              |                      |
| Масло сливочное  | 10           | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1          |                      |
| Омлет с сыром  | 150          | 256                | 18,8        | 21,4        | 3,2          | 0,3                  |
| Сосиски отварные                                       | 2шт          | 165                | 7           | 1,3         | 2            | 0,2                  |
| Помидоры свежие ( доп.гарнир)                          | 50           | 12                 | 0,6         | 0,2         | 2            | 0,2                  |
| Какао с молоком  | 200          | 143                | 3,9         | 3,8         | 24,1         | 2                    |
| Яблоко свежее  | 1шт          | 57                 | 0,5         | 0,5         | 11,7         |                      |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 30           | 103                | 2,9         | 1,2         | 20,1         | 1,7                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>80,05</b> | <b>802,0</b>       | <b>33,8</b> | <b>35,7</b> | <b>63,2</b>  | <b>4,4</b>           |
| <b>Обед Указ Президента</b>                            |              |                    |             |             |              |                      |
| Суп картофельный с рисом , рыбными консервами, зеленью | 270          | 155                | 5,4         | 6,7         | 17,4         | 1,4                  |
| Гуляш из говядины                                      | 100          | 179                | 11,9        | 11,9        | 3,3          | 0,3                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                             | 150          | 251                | 8,5         | 7,3         | 36,6         | 3                    |
| Огурец свежий  | 65           | 8                  | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 0,1                  |
| Компот из свежих яблок                                 | 200          | 79                 | 0,2         | 0,2         | 18,9         | 1,6                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                       | 31           | 62                 | 2           | 0,3         | 12,3         | 1                    |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 36           | 124                | 3,5         | 1,4         | 24,1         | 2,0                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>80,05</b> | <b>858,0</b>       | <b>32,0</b> | <b>27,9</b> | <b>114,1</b> | <b>9,5</b>           |
| <b>Полдник</b>   |              |                    |             |             |              |                      |
| Молоко витаминизированное 0,2                          | 1шт          | 118                | 5,6         | 6,4         | 9,4          | 0,8                  |
| Маковый рулетик посыпной                               | 60           | 202                | 5,2         | 6,5         | 25,5         | 2,1                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>30,00</b> | <b>320,0</b>       | <b>10,8</b> | <b>12,9</b> | <b>34,9</b>  | <b>2,9</b>           |

Инженер-технолог  
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 13.09.2021



| Наименование блюда                                     | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|--|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 кл</b>                                 |              |                    |             |             |             |                              |
| Масло сливочное  | 10           | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1         |                              |
| Омлет с сыром  | 200          | 341                | 25,1        | 28,5        | 4,3         | 0,4                          |
| Помидоры свежие (доп.гарнир)                           | 45           | 10                 | 0,5         | 0,1         | 1,7         | 0,1                          |
| Какао с молоком  | 200          | 143                | 3,9         | 3,8         | 24,1        | 2                            |
| Батон витаминный с микроэлементами                     | 34           | 117                | 3,3         | 1,4         | 22,8        | 1,9                          |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>66,00</b> | <b>661,0</b>       | <b>32,4</b> | <b>40,9</b> | <b>49,9</b> | <b>4,2</b>                   |
| <b>Обед 5-11 класс</b>                                 |              |                    |             |             |             |                              |
| Суп картофельный с рисом , рыбными консервами, зеленью | 270          | 155                | 5,4         | 6,7         | 17,4        | 1,4                          |
| Гуляш из говядины                                      | 100          | 179                | 11,9        | 11,9        | 3,3         | 0,3                          |
| Каша гречневая рассыпчатая                             | 150          | 251                | 8,5         | 7,3         | 36,6        | 3                            |
| Компот из свежих яблок                                 | 200          | 79                 | 0,2         | 0,2         | 18,9        | 1,6                          |
| Хлеб полезный с микроэлементами                        | 47           | 94                 | 3           | 1,4         | 19,3        | 2                            |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>80,00</b> | <b>758,0</b>       | <b>29,0</b> | <b>27,5</b> | <b>95,5</b> | <b>8,3</b>                   |

Инженер-техн

Калькулятор

Шамшина Л. А.

Косолапова В. Д.

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 13.09.2021

Согласовано  
Директор школы

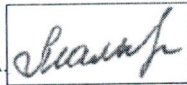
| Наименование блюда                                     | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество |
|--|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| <b>Завтрак платн+льготн</b>                            |              |                    |             |             |             |                      |
| Масло сливочное  | 10           | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1         |                      |
| Омлет с сыром  | 150          | 256                | 18,8        | 21,4        | 3,2         | 0,3                  |
| Помидоры свежие ( доп.гарнир)                          | 40           | 10                 | 0,5         | 0,2         | 2           | 0,1                  |
| Какао с молоком  | 200          | 143                | 3,9         | 3,8         | 24,1        | 2                    |
| Яблоко свежее  | 1шт          | 57                 | 0,5         | 0,5         | 11,7        |                      |
| Батон витаминный с микронутриентами                    | 32           | 109                | 3,1         | 1,3         | 21,4        | 1,8                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>66,00</b> | <b>641,0</b>       | <b>26,9</b> | <b>34,5</b> | <b>62,5</b> | <b>5,2</b>           |
| <b>Обед платн+льготн</b>                               |              |                    |             |             |             |                      |
| Суп картофельный с рисом , рыбными консервами, зеленью | 270          | 155                | 5,4         | 6,7         | 17,4        | 1,4                  |
| Гуляш из говядины                                      | 100          | 179                | 11,9        | 11,9        | 3,3         | 0,3                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                             | 150          | 251                | 8,5         | 7,3         | 36,6        | 3                    |
| Огурец свежий  | 65           | 8                  | 0,5         | 0,1         | 1,5         | 0,1                  |
| Компот из свежих яблок                                 | 200          | 79                 | 0,2         | 0,2         | 18,9        | 1,6                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                       | 47           | 94                 | 3           | 0,5         | 19,5        | 2                    |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>80,00</b> | <b>766,0</b>       | <b>29,5</b> | <b>26,7</b> | <b>97,2</b> | <b>8,4</b>           |
| <b>Полдник</b>   |              |                    |             |             |             |                      |
| Молоко витаминизированное 0,2                          | 1шт          | 118                | 5,6         | 6,4         | 9,4         | 0,8                  |
| Маковый рулетик посыпной                               | 60           | 202                | 5,2         | 6,5         | 25,5        | 2,1                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                               | <b>30,00</b> | <b>320,0</b>       | <b>10,8</b> | <b>12,9</b> | <b>34,9</b> | <b>2,9</b>           |

Инженер-техн



Столярова Е.А.

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 13.09.2021



| Наименование блюда   | Цена  | Выход (г) | калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных |
|--|-------|-----------|----------------------------|----------|---------|----------------|------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>  |       |           |                            |          |         |                |                                    |
| 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                                |
| <b>Первые блюда</b>  |       |           |                            |          |         |                |                                    |
| Суп картофельный с рисом,рыбными консервами,зеленью                        | 17,73 | 270       | 155                        | 5,4      | 6,7     | 17,4           | 1,4                                |
| <b>Вторые блюда</b>  |       |           |                            |          |         |                |                                    |
| Омлет с сыром  | 32,04 | 150       | 256                        | 18,8     | 21,4    | 3,2            | 0,3                                |
| Гуляш из говядины  | 43,47 | 100       | 179                        | 11,9     | 11,9    | 3,3            | 0,3                                |
| Сосиски отварные   | 23,43 | 2шт       | 165                        | 7        | 13      | 1,8            | 0,2                                |
| Бифштекс домашний  | 40,81 | 90        | 138                        | 9,6      | 9,6     | 3,5            | 0,3                                |
| Рыба по-солнечному   | 43,18 | 90        | 180                        | 15,8     | 10,6    | 5,6            | 2,1                                |
| <b>Гарниры</b>   |       |           |                            |          |         |                |                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая   | 11,73 | 150       | 251                        | 8,5      | 7,3     | 36,6           | 3                                  |
| Макаронны отварные   | 6,76  | 150       | 45                         | 0,7      | 2,6     | 5,5            | 0,5                                |
| <b>Напитки</b>   |       |           |                            |          |         |                |                                    |
| Чай с сахаром  | 1,04  | 200       | 53                         | 0,2      | 0,1     | 13             | 1,1                                |
| Чай без сахара   | 0,33  | 200       | 2                          | 0,2      | 0,1     | 0,1            |                                    |
| Кака с молоком   | 9,32  | 200       | 143                        | 3,9      | 3,8     | 24,1           | 2,0                                |
| Компот из свежих яблок   | 5,05  | 200       | 106                        | 1,0      | 0,1     | 25,2           | 2,1                                |
| <b>Хлеб</b>  |       |           |                            |          |         |                |                                    |
| Хлеб полезный с микронутриентами   | 1,29  | 30        | 60                         | 2        | 0,3     | 12,3           | 1                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами  | 2,25  | 30        | 103                        | 2,9      | 1,2     | 20,1           | 1,7                                |

Инженер-техно  
Столярова Е.А.

Калькулятор  
Малышева Г.А.

Директор по  
производству  
Корнев

\* - 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.