



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Помидоры свежие с маслом растительным	13,03	100	24	1,1	0,2	3,8	0,3
Овощи свежие (помидоры,огурцы) с маслом растительным	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
Первые блюда							
Суп из овощей с мсом,зеленю	23,31	10/250	111	4,7	5,4	9,3	0,8
Вторые блюда							
Вермишель отварная с сыром	16,77	150	236	8,8	11,4	24,6	2,1
Плов из говядины	48,24	200	309	14,7	9,8	36,7	3,1
Еолбаса отварная	21,3	50	126	5,9	11,4	0,1	0,0
Котлета куринная	36,86	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Гуляш из говядины	43,58	100	138	9,6	9,6	3,5	0,3
Сосиска отварная	19,20	1шт	135	6,0	11,0	1,5	0,1
Гарниры							
Вермишель отварная	6,77	150	186	5,5	4,9	26	2,2
Булгур отварной	11,82	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром	5,84	50	42	0,4	2,6	4,8	0,4
Капуста морская (доп гарнир)	5,55	25	10	0,2	0,5	1,2	0,1
Помидоры свежие (доп гарнир)	7,56	60	14	0,7	0,1	2,3	0,2
Огурцы свежие (доп гарнир)	2,60	20	3	0,1	0,01	0,5	0,04
Напитки							
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	
Компот из вишни	8,99	200	56	0,2	0,1	13,2	1,1
Чай с сахаром,лимоном	2,12	29	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Кофейный напиток витаминизированный	5,54	200	125	2,3	1,8	25,0	2,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,16	200	132	0,0	0,0	33,0	2,8
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,29	30	63	2	0,3	12,9	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	2,25	30	84	2,4	0,6	17,1	1,4

Инженер-техн
Стоярова Е.А.

Калькулятор
Малышева Г.А.

Директор по
производству
Корнев

* -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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 04.10.2021

Согласовано
Директор школы № 148

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак 1-4 класс						
Сосиска отварная	1шт	135	6,0	11,0	1,5	0,1
Вермишель отварная с сыром	150	236	8,8	11,4	24,6	2,1
Помидоры свежие порционно (доп гарнир)	60	14	0,7	0,1	2,3	0,2
Яйцо вареное	1шт	79	6,4	5,8	0,4	0,03
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25,0	2,1
Груша	1шт	80	0,7	0,6	17,6	1,5
Батон витаминный с микронутриентами	27	76	2,2	0,5	15,4	1,2
Стоимость рациона	80,05	745,0	27,1	31,2	86,8	7,2
Обед 1-4 класс						
Суп из овощей с мясом,зеленью	10/255	111	4,7	5,4	9,3	0,8
Плов из говядины	200	309	14,72	9,75	36,72	3,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	132	0,0	0,0	33,0	2,8
Яблоко	1шт	57	0,5	0,5	11,7	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	19	53	35,2	0,4	11,1	0,9
Хлеб полезный с микронутриентами	23	48,3	1,61	0,2	9,9	0,8
Стоимость рациона	80,05	710,3	56,7	16,25	111,7	9,3
Полдник						
Молоко витаминизированное	1шт	120	6,0	6,4	9,4	0,8
Плюшка с маком	70	228	5,6	6,4	30,5	2,5
Стоимость рациона	30,00	348,0	11,6	12,8	39,9	3,3

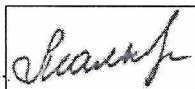
Инженер-техн



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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

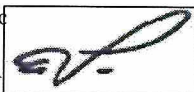
НА 04.10.2021

Согласовано
Директор школы № 128

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак 5-11 кл (льготный/платный)						
Сосиска отварная	1шт	135	6,0	11,0	1,5	0,1
Вермишель отварная с сыром	150	236	8,8	11,4	24,6	2
Яйцо вареное	1шт	57	0,5	0,5	11,7	1
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25,0	2,1
Яблоко	1шт	80	0,7	0,6	17,6	1,5
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,6	2,1
Стоимость рациона	66,00	759,0	21,9	26,2	106,0	8,8
Обед 5-11 кл (льготный/платный)						
Суп из овощей с мясом, зеленью	10/255	111	4,7	5,4	9,3	0,8
Плов из говядины	200	309	14,72	9,75	36,72	3,1
Компот из вишни	200	56	0,2	0,1	13,2	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	20	42	1,4	0,2	8,6	0,7
Стоимость рациона	80,00	518,0	21,02	15,45	67,82	5,7

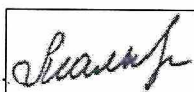
Инженер-техно

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 04.10.2021

Согласовано

Директор школы № 128

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак 1-4 кл (льготный/платный)						
Сосиска отварная	1 шт	135	6,0	11,0	1,5	0,1
Вермишель отварная с сыром	150	236	8,8	11,4	24,6	2
Яйцо вареное	1 шт	57	0,5	0,5	11,7	1
Кофейный напиток витаминизированный	200	125	2,3	1,8	25,0	2,1
Яблоко	1 шт	80	0,7	0,6	17,6	1,5
Батон витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,6	2,1
Стоимость рациона	66,00	759,0	21,9	26,2	106,0	8,8
Обед 1-4 кл (льготный/платный)						
Суп из овощей с мясом, зеленью	10/255	111	4,7	5,4	9,3	0,8
Плов из говядины	200	309	14,72	9,75	36,72	3,1
Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	3	0,2	0,02	0,3	0,03
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	132	0,0	0,0	33,0	2,8
Хлеб полезный с микронутриентами	30	63	2,1	0,3	12,9	1
Стоимость рациона	80,00	618,0	21,72	15,47	92,22	7,7
Полдник						
Молоко витаминизированное	1 шт	120	6,0	6,4	9,4	0,8
Плюшка с маком	70	228	5,6	6,4	30,5	2,5
Стоимость рациона	30,00	348,0	11,6	12,8	39,9	3,3

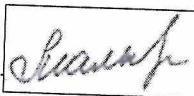
Инженер-техн

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.