

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 11.10.2021



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) | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0 |
| Омлет с сыром | 200 | 341 | 25,0 | 28,5 | 4,3 | 0,4 |
| Огурцы свежие (доп гарнир) | 20 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,04 |
| Какао с молоком | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 20 | 56 | 1,6 | 0,4 | 11,7 | 1,0 |
| Стоимость рациона | 66,00 | 609,0 | 30,8 | 40 | 40,7 | 3,4 |
| Обед 5-11 кл (льготный +платный) | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом,рыбными консервами,зеленью | 265 | 142 | 4,5 | 5,7 | 17,4 | 1,5 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 90/50 | 252 | 13 | 15,2 | 15,4 | 1,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 251 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 59 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,2 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 63 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 80,00 | 767 | 28,3 | 28,7 | 96,2 | 8,2 |

Инженер-техн

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

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 11.10.2021



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц |
|---|--------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0 |
| Омлет с сыром | 150 | 256 | 18,8 | 21,4 | 3,2 | 0,3 |
| Смузи-коктейль | 1шт | 130 | 1,5 | 0,0 | 31 | 2,6 |
| Яблоко | 1шт | 57 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 0,9 |
| Какао с молоком | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 22 | 61,6 | 1,8 | 0,4 | 12,5 | 1,0 |
| Стоимость рациона | 80,05 | 713,6 | 26,6 | 33,4 | 82,6 | 6,8 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью | 265 | 142 | 4,5 | 5,7 | 17,4 | 1,5 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 90/50 | 252 | 13 | 15,2 | 15,4 | 1,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 251 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Огурцы свежие (доп гарнир) | 20 | 3 | 0,2 | 0,02 | 0,5 | 0,04 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 59 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,2 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 18 | 50 | 1,4 | 0,4 | 10,3 | 0,8 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 20 | 72 | 1,4 | 0,2 | 8,6 | 0,7 |
| Стоимость рациона | 80,05 | 829 | 29,2 | 29,0 | 102,7 | 8,6 |
| Полдник | | | | | | |
| Молоко витаминизированное | 1шт | 120 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 0,8 |
| Маковый рулетик посыпной | 55 | 186 | 4,7 | 5,9 | 23,5 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 30,00 | 306,0 | 10,7 | 12,3 | 32,9 | 2,7 |

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 11.10.2021

Согласовано
 Для
 Директор школы № 128

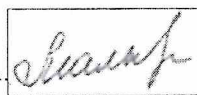
| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц |
|---|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| Завтрак 1-4 кл (льготный+платный) | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0 |
| Омлет с сыром | 150 | 256 | 18,8 | 21,4 | 3,2 | 0,3 |
| Огурцы свежие (доп гарнир) | 20 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,04 |
| Яблоко | 1шт | 57 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 0,9 |
| Какао с молоком | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 20 | 56 | 1,6 | 0,4 | 11,7 | 1,0 |
| Стоимость рациона | 66,00 | 581,0 | 25,1 | 33,4 | 51,3 | 4,3 |
| Обед 1-4 кл (льготный +платный) | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом,рыбными консервами,зеленью | 265 | 142 | 4,5 | 5,7 | 17,4 | 1,5 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 90/50 | 252 | 13 | 15,2 | 15,4 | 1,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 251 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 59 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,2 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 63 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 80,00 | 767 | 28,3 | 28,7 | 96,2 | 8,2 |
| Полдник | | | | | | |
| Молоко витаминизированное | 1шт | 120 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 0,8 |
| Маковый рулетик посыпной | 55 | 186 | 4,7 | 5,9 | 23,5 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 30,00 | 306,0 | 10,7 | 12,3 | 32,9 | 2,7 |

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.

| 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 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 | 11,60 | 100 | 88 | 0,7 | 5,0 | 10,0 | 0,8 |
| 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> | | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом,рыбными консервами,зеленью | 17,84 | 265 | 142 | 4,5 | 5,7 | 17,4 | 1,5 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Омлет с сыром | 34,64 | 150 | 256 | 18,8 | 21,4 | 3,2 | 0,3 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 50,84 | 90/50 | 252 | 13,0 | 15,2 | 15,4 | 1,3 |
| Бифштекс домашний | 41,55 | 191 | 13,1 | 10,5 | 16,3 | 16,3 | 1,4 |
| Рыба жареная по-солнечному | 43,41 | 90 | 180 | 15,8 | 10,6 | 5,6 | 0,5 |
| Сосиска отварная | 19,20 | 1штг | 135 | 6,0 | 11,0 | 1,5 | 0,1 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 6,98 | 150 | 186 | 5,5 | 4,9 | 28 | 2,3 |
| Огурцы свежие (доп гарнир) | 2,60 | 20 | 3 | 0,2 | 0 | 0,5 | 0,04 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 11,97 | 150 | 251 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,1 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 1,07 | 200 | 53 | 0,2 | 0,1 | 13 | 1,1 |
| Чай без сахара | 0,33 | 200 | 2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | |
| Какао с молоком | 9,83 | 200 | 143 | 3,9 | 3,8 | 24,1 | 2 |
| Компот из свежих яблок | 5,07 | 200 | 59 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,2 |
| Сок фруктовый | 8,70 | 200 | 90 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 1,9 |
| <i>Хлеб</i> | | | | | | | |
| 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

Столярова 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.