

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.11.2021

Согласовано
Директор школы № 188

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц |
|---|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| Завтрак 5-11 класс (льготный+платный) | | | | | | |
| Гуляш из говядины | 100 | 138,0 | 9,6 | 9,6 | 3,5 | 0,3 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 186,0 | 5,5 | 4,9 | 28,0 | 2,3 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 44,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 0,9 |
| Яблоко | 1шт | 57,0 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 1,0 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 22 | 61,6 | 17,6 | 0,4 | 12,5 | 1,0 |
| Стоимость рациона | 66,00 | 486,6 | 33,5 | 15,5 | 66,0 | 5,5 |
| Обед 5-11 класс (льготный+платный) | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 81,0 | 4,65 | 3,0 | 7,7 | 0,6 |
| Рыба запеченная | 80 | 109,0 | 11,7 | 5,2 | 3,9 | 0,3 |
| Рис отварной | 150 | 216,0 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 2,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 83,0 | 0,6 | 0 | 20,9 | 1,7 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 63,0 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 80,00 | 552,0 | 22,8 | 17,5 | 73,9 | 6,1 |

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 19.11.2021

Согласовано
Директор школы № 188

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0 |
| Сыр порционно | 10 | 36,0 | 2,3 | 3,0 | 0 | 0 |
| Котлета из говядины | 90 | 234,0 | 14,0 | 12,2 | 13,3 | 1,1 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 186,0 | 5,5 | 4,9 | 28,0 | 2,3 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 125,0 | 2,3 | 1,8 | 25,0 | 2,1 |
| Мандарин | 1шт | 38,0 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 0,6 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 30 | 84,0 | 2,4 | 0,6 | 17,1 | 1,4 |
| Стоимость рациона | 80,05 | 769,0 | 27,4 | 30,0 | 91,0 | 7,5 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 81,0 | 4,65 | 3,0 | 7,7 | 0,6 |
| Рыба запеченная с маслом | 80/5 | 142,0 | 11,8 | 8,9 | 4,0 | 0,3 |
| Рис отварной | 150 | 216,0 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 2,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 83,0 | 0,6 | 0 | 20,9 | 1,7 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 34 | 71,4 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 1,2 |
| Стоимость рациона | 80,05 | 593,4 | 23,2 | 18,5 | 75,7 | 6,3 |
| Полдник | | | | | | |
| Сок фруктовый 0,2 | 1шт | 90,0 | 0,0 | 0 | 22,4 | 1,9 |
| Хачапури | 70 | 227,0 | 9,0 | 10,6 | 19,5 | 1,6 |
| Стоимость рациона | 30,00 | 317,0 | 9,9 | 10,6 | 41,9 | 3,5 |

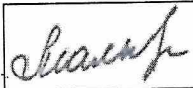
Инженер-техн



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.

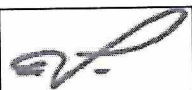
ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 19.11.2021

Согласовано
Директор школы № 288

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс (льготный+платный) | | | | | | |
| Масло сливочное порционно | 10 | 66,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 0 |
| Котлета из говядины | 90 | 234,0 | 14,0 | 12,2 | 13,3 | 1,1 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 186,0 | 5,5 | 4,9 | 28,0 | 2,3 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 200 | 125,0 | 2,3 | 1,8 | 25,0 | 2,1 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 41 | 114,8 | 3,3 | 0,8 | 23,4 | 1,9 |
| Стоимость рациона | 66,00 | 725,8 | 25,2 | 27,0 | 89,8 | 7,4 |
| Обед 1-4 класс (льготный+платный) | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 81,0 | 4,65 | 3,0 | 7,7 | 0,6 |
| Рыба запеченная | 80 | 109,0 | 11,7 | 5,2 | 3,9 | 0,3 |
| Рис отварной | 150 | 216,0 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 2,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 83,0 | 0,6 | 0 | 20,9 | 1,7 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 30 | 63,0 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 80,00 | 629,0 | 25,6 | 19,0 | 79,7 | 6,6 |
| Полдник | | | | | | |
| Сок фруктовый 0,2 | 1 шт | 90,0 | 0,0 | 0 | 22,4 | 1,9 |
| Хачапури | 70 | 227,0 | 9,0 | 10,6 | 19,5 | 1,6 |
| Стоимость рациона | 30,00 | 317,0 | 9,9 | 10,6 | 41,9 | 3,5 |

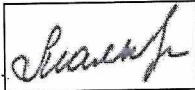
Инженер-техн



Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.



Директор по
производству
Корнева



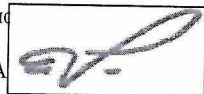
* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

Меню буфетной продукции на 19 ноября 21г

Согласовано
Директор школы

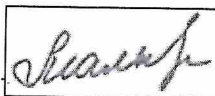
| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорий-ность, | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|-------|-----------|----------------|----------|---------|-------------|------------------------------|
| <i>Холодные закуски</i> | | | | | | | |
| Ветчина порционно | 14,5 | 30 | 54 | 4,9 | 3,1 | 1,2 | 0,1 |
| Капуста квашеная с маслом растительным сахаром | 14,02 | 100 | 88 | 0,7 | 5 | 10 | 0,8 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты картофелем, мясом, зеленью | 21,66 | 10/250 | 81 | 4,7 | 3,0 | 7,7 | 0,6 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Рыба запеченная | 46,83 | 80 | 109 | 11,7 | 5,2 | 3,9 | 0,3 |
| Гуляш из говядины | 46,19 | 100 | 138 | 9,6 | 9,6 | 3,5 | 0,3 |
| Сосиска отварная | 22,20 | 1шт | 135 | 6,0 | 11,0 | 1,5 | 0,1 |
| Котлета из говядины | 42,82 | 90 | 234 | 14,0 | 12,2 | 13,3 | 1,1 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 7,26 | 150 | 186 | 5,5 | 4,9 | 28 | 2,3 |
| Рис отварной | 10,44 | 150 | 216 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 2,4 |
| <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 | 0 |
| Кофейный напиток витаминизированный | 6,27 | 200 | 125 | 2,3 | 1,8 | 25,0 | 2,1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 6,82 | 200 | 83 | 0,6 | 0,0 | 20,9 | 1,7 |
| Чай с сахаром, лимоном | 2,26 | 200/7 | 44,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 0,9 |
| <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-техно



Столярова Е.А.

Калькулятор



Малышева Г.А.

Директор по
производству
Корне



* -+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.