

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 10.03.22

Согласовано  
Директор школы № 18



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Ветчина порционно	20	36,0	3,3	2,1	0,84	0,07
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	212,0	5,3	7,8	30,0	2,5
Какао с молоком	200	143,0	3,9	3,8	24,1	2,0
Йогурт "Растишка" 1/110	1шт	102,0	4,2	3,3	14,1	1,2
Апельсин	1шт	95,3	2,1	0,4	17,9	1,5
Батон витаминный с микроэлементами	41	114,8	3,3	0,8	23,4	1,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,00</b>	<b>703,1</b>	<b>22,1</b>	<b>18,2</b>	<b>110,3</b>	<b>9,2</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	81,0	4,65	3,0	7,7	0,6
Фрикадельки мясные в соусе	100/50	287,0	15,5	16,8	16,6	1,4
Вермишель отварная	150	186,0	5,5	4,9	28,0	2,3
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	35	113,0	3,6	1,9	21,0	1,8
Компот из смеси 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
Батон витаминный с микроэлементами	26	72,8	2,1	0,5	14,8	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,00</b>	<b>885,8</b>	<b>34,1</b>	<b>27,4</b>	<b>121,9</b>	<b>10,1</b>
<b>Полдник</b>						
Йогурт фруктовый питьевой	193	145,0	5,8	5,4	18,3	1,5
Плюшка с маком	50	162,0	4,0	4,5	21,8	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>37,00</b>	<b>307,0</b>	<b>9,8</b>	<b>9,9</b>	<b>40,1</b>	<b>3,3</b>

Инженер-техник

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 10.03.22

Согласовано  
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<b>Завтрак 1-4 класс(льготный+платный)</b>						
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Сыр порционнно	17	61,2	3,9	1,7	0	0
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	212,0	5,3	7,8	30,0	2,5
Какао с молоком	200	143,0	3,9	3,8	24,1	2,0
Йогурт "Р а с т и ш к а " 1/110	1шт	102,0	4,2	3,3	14,1	1,2
Батон витаминный с микроэлементами	29	81,2	2,3	0,6	16,5	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,00</b>	<b>655,4</b>	<b>19,7</b>	<b>24,5</b>	<b>84,8</b>	<b>7,1</b>
<b>Обед 1-4 класс(льготный+платный)</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем,мясом,зеленью	10/250	81,0	4,65	3,0	7,7	0,6
Фрикадельки мясные в соусе	100/50	287,0	15,5	16,8	16,6	1,4
Вермишель отварная	150	186,0	5,5	4,9	28,0	2,3
Компот из смеси сухофруктов	200	83,0	0,6	0	20,9	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	22	61,6	1,8	0,4	12,5	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,00</b>	<b>751,1</b>	<b>29,9</b>	<b>25,4</b>	<b>96,5</b>	<b>8,0</b>
<b>Полдник</b>						
Йогурт фруктовый питьевой	193	145,0	5,8	5,4	18,3	1,5
Плюшка с маком	50	162,0	4,0	4,5	21,8	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>37,00</b>	<b>307,0</b>	<b>9,8</b>	<b>9,9</b>	<b>40,1</b>	<b>3,3</b>

Инженер-техно

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 10 Марта 22 г

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Икра кабачковая	16,50	100	78,0	0,6	2,4	3,9	0,3
Масло сливочное порционно	7,73	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Ветчина порционно	9,67	20	36,0	3,3	2,1	0,84	0,07
Сыр порционно	13,49	20	72,0	14,6	6	0	0
<b>Первые блюда</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	25,05	10/250	81,0	4,7	3,0	7,7	0,6
<b>Вторые блюда</b>							
Биштекс домашний	45,69	90	191,0	13,1	10,5	16,3	1,4
Фрикадельки мясные в соусе	53,13	100/50	287,0	15,5	16,8	16,6	1,4
Каша молочная рисовая с маслом	15,93	200/5	212,0	5,3	7,8	30,0	2,5
Сосиска отварная	22,20	1шт	160,0	11,0	12,0	1,5	0,1
<b>Гарниры</b>							
Вермишель отварная	8,52	150	186,0	5,5	4,9	28,0	2,3
Вермишель отварная с сыром	21,27	150	240,0	8,8	11	24,6	2,1
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	14,62	50	162,0	5,2	2,6	30,0	2,5
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	14,62	50	20,0	1,6	0,1	3,2	0,3
<b>Постные Блюда</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,13	250	87,0	1,7	5,0	7,7	0,6
Котлеты картофельные	25,51	100	160,0	2,9	7,4	14,3	1,2
Вермишель отварная с овощами, зеленым горошком	12,86	150	209,0	5,3	9,3	25,8	2,2
Рис отварной	7,12	150	226,0	3,6	7,5	28,4	2,4
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,10	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,33	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Какао с молоком	12,37	200	143,0	3,9	3,8	24,1	2,0
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83,0	0,6	0,0	20,9	1,7
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,69	30	63,0	2,1	0,3	12,9	1,1
Батон витаминный с микроэлементами	3,00	30	84,0	2,4	0,6	17,1	1,4

Инженер-технолог

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по  
производству  
Корнева

\* -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 10.03.22

Согласовано  
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<b>Завтрак 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Сыр порционно	17	61,2	3,9	1,7	0	0
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	212,0	5,3	7,8	30,0	2,5
Какао с молоком	200	143,0	3,9	3,8	24,1	2,0
Йогурт "Р а е т и ш к а " 1/110	1шт	102,0	4,2	3,3	14,1	1,2
Батон витаминный с микроэлементами	29	81,2	2,3	0,6	16,5	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,00</b>	<b>655,4</b>	<b>19,7</b>	<b>24,5</b>	<b>84,8</b>	<b>7,1</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	81,0	4,65	3,0	7,7	0,6
Фрикадельки мясные в соусе	100/50	287,0	15,5	16,8	16,6	1,4
Вермишель отварная	150	186,0	5,5	4,9	28,0	2,3
Компот из смеси сухофруктов	200	83,0	0,6	0	20,9	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	22	61,6	1,8	0,4	12,5	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,00</b>	<b>751,1</b>	<b>29,9</b>	<b>25,4</b>	<b>96,5</b>	<b>8,0</b>

Инженер-техник

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.