

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.03.22

Согласовано
Директор школы № 48



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак 5-11 класс(льготный+платный)						
Сыр порционнo	15	54,0	3,5	4,5	0	0
Гуляш из говядины	90	117,0	8,3	7,9	3,2	0,3
Макаронные изделия отварные	150	186,0	5,5	4,9	28,0	2,3
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,3
Я б л о к о	1шт	51,7	0,4	0,4	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,8	1,9
Стоимость рациона	80,00	632,7	20,9	18,5	92,8	7,7
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	90	179,0	17,1	10,0	4,4	0,4
Рис отварной	150	216,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Компот из мандаринов	200	69,0	0,2	0,1	16,9	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	36	75,6	2,5	0,4	15,5	1,3
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,8	1,9
Стоимость рациона	96,00	732,6	31,4	20,6	95,8	8,0

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.03.22

Согласовано
Директор школы № 108



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Завтрак 1-4 класс						
Сыр порционно	23	82,8	5,2	6,9	0	0
Бифштекс домашний	90	191,0	13,1	10,5	16,3	1,4
Макаронные изделия отварные	150	186,0	5,5	4,9	28,0	2,3
Компот из смеси ягод	200	70,0	0,2	0,1	17,0	1,4
М а н д а р и н	1 шт	58,9	1,2	0,3	11,7	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	38	106,4	3,0	0,8	21,7	1,8
Стоимость рациона	96,00	695,1	28,2	23,5	94,7	7,8
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	90	179,0	17,1	10,0	4,4	0,4
Рис отварной	150	216,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	23,0	0,3	1,5	2,3	0,2
Компот из мандаринов	200	69,0	0,2	0,1	16,9	1,4
Я б л о к о	1 шт	51,7	0,44	0,44	10,8	0,9
Хлеб полезный с микронутриентами	29	60,9	2,0	0,3	12,5	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	28	78,4	2,2	0,6	16,0	1,3
Стоимость рациона	96,00	759,0	30,6	22,2	99,1	8,2
Полдник						
Сок фруктовый фасованный 0,2	1 шт	90,0	0,0	0	22,4	1,9
Х а ч а п у р и	95	308,0	12,3	9,0	26,4	2,2
Стоимость рациона	37,00	398,0	12,3	9,0	48,8	4,1

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.

Меню буфетной продукции на 18 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
Огурцы свежие с маслом растительным	20,01	100	104,0	0,8	10	2,5	0,2
Масло сливочное порционно	7,73	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Сыр порционно	13,49	20	72,0	14,6	6	0	0
Ветчина порционно	14,50	30	54,0	4,9	3,1	1,2	0,1
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	25,13	10/250	81,0	4,7	3,0	7,7	0,6
Вторые блюда							
Бефстроганов из филе индейки	46,23	100	183,0	12,3	13,0	4,3	0,4
Рыба запеченная	46,41	90	179,0	17,1	10,0	4,4	0,4
Филе куриное запеченное с ананасом	67,37	100	236,0	22,6	7,4	4,1	0,3
Сосиска отварная	22,20	1шт	160,0	11,0	12,0	1,5	0,1
Гуляш из говядины	42,88	90	117,0	8,3	7,9	3,2	0,3
Бифштекс домашний	47,17	90	191,0	13,1	10,5	16,3	1,4
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	8,52	150	186,0	5,5	4,9	28,0	2,3
Рис отварной	11,73	150	216,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Пюре картофельное	33,43	150	138,0	3,1	5,4	12,1	1,0
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	14,62	50	162,0	5,2	2,6	30,0	2,5
Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	14,71	50	20,0	1,6	0,1	3,2	0,3
Икра кабачковая (доп.гарнир)	5,19	30	23,0	0,3	1,5	2,3	0,2
Постные Блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,21	250	87,0	1,7	5,0	7,7	0,6
Рагу овощное	25,2	150	131,0	2,9	7,4	12,2	1,0
Макаронные изделия отварные с овощами, зеленым горошком	12,88	150	209,0	5,3	9,3	25,8	2,2
Напитки							
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
Компот из мандаринов	6,74	200	69,0	0,2	0,1	16,9	1,4
Компот из смеси ягод	8,00	200	70,0	0,2	0,1	17,0	1,4
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,67	200	112,0	0	0,0	28,0	2,3
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,69	30	63,0	2,1	0,3	12,9	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	3,00	30	84,0	2,4	0,6	17,1	1,4

Инженер-техн

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 18.03.22

Согласовано
Директор школы № 10



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак 1-4 класс(льготный+платный)						
Сыр порционнo	10	36,0	2,3	3,0	0	0
Бифштекс домашний	90	191,0	13,1	10,5	16,3	1,4
Макаронные изделия отварные	150	186,0	5,5	4,9	28,0	2,3
Компот из смеси ягод	200	70,0	0,2	0,1	17,0	1,4
Яблоко	1 шт	51,7	0,4	0,4	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	22	61,6	1,8	0,4	12,5	1,0
Стоимость рациона	80,00	596,3	23,3	19,3	84,6	7,0
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	90	179,0	17,1	10,0	4,4	0,4
Рис отварной	150	216,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Компот из мандаринов	200	69,0	0,2	0,1	16,9	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	36	75,6	2,5	0,4	15,5	1,3
Батон витаминный с микронутриентами	40	112,0	3,2	0,8	22,8	1,9
Стоимость рациона	96,00	732,6	31,4	20,6	95,8	8,0
Полдник						
Сок фруктовый фасованный 0,2	1 шт	90,0	0,0	0	22,4	1,9
Хачапури	95	308,0	12,3	9,0	26,4	2,2
Стоимость рациона	37,00	398,0	12,3	9,0	48,8	4,1

Инженер-техн

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.