

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

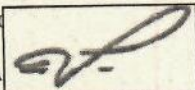
НА 24.09.22

Согласовано
Директор школы № 20

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Завтрак 5-11 класс (льготный+платный)						
Сыр порционно	10	71,0	4,6	5,8	0,7	0,05
Фрикадельки в соусе	100/50	308,0	13,7	19,4	19,7	1,6
Вермишель отварная	180	212,0	6,5	5,7	33,5	2,8
Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	9,0	0,4	0,1	1,5	0,1
Напиток из облепихи	200	60,0	0	0	15,0	1,2
Батон витаминный с микроэлементами	33	92,4	2,6	0,6	18,9	1,6
Стоимость рациона	80,00	752,4	27,8	31,6	89,3	7,4
Обед 5-11 класс (льготный+платный)						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	78,0	4,0	3,9	6,9	0,6
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,0
Рис отварной	180	220,0	4,4	7,5	33,7	2,8
Сок фруктовый	200	90,0	0	0	22,4	1,9
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Стоимость рациона	96,00	807,0	36,2	28,9	100,5	8,4

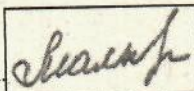
Инженер-техн

Столярова Е.А.

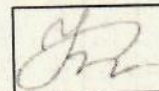


Калькулятор

Малышева Г.А.



Директор по
производству
Корнева

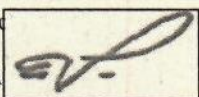


* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Масло сливочное порционно	6,90	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0
Сыр порционно	14,63	20	72,0	14,6	6	0	0
Помидоры свежие с маслом растительным	14,51	100	109,0	0,99	10	3,4	0,2
Овощи свежие (огурцы, помидоры) с маслом растительным	14,52	100	106,0	0,8	10	2,8	0,2
Огурцы свежие с маслом растительным	14,51	100	104,0	0,8	10	2,5	0,2
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	23,59	10/250	78,0	4,0	3,9	6,9	0,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	48,86	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,0
Фрикадельки мясные в соусе	46,37	100/50	308,0	13,7	19,4	19,7	1,6
Сосиска отварная	18,84	1шт	129,0	6,0	11,0	1,5	0,1
Гарниры							
Вермишель отварная	8,60	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Рис отварной	11,41	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	5,51	40	9,0	0,4	0,1	1,5	0,1
Напитки							
Чай с сахаром	1,22	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,34	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Сок фруктовый	12,00	200	90,0	0,0	0,0	22,4	1,9
Напиток из облепихи	7,04	200	60,0	0	0,0	15,0	1,2
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

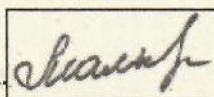
Инженер-техно

Столярова Е.А.

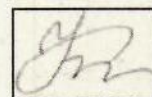


Калькулятор

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.