

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 21.01.23

Согласовано

Директор



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<b>Завтрак 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Плов из говядины	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Сдоба обыкновенная	90	286,0	7,4	4,7	53,9	4,5
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0	0	28,0	2,3
Батон витаминный с микронутриентами	29	81,2	2,3	0,6	16,5	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>80,00</b>	<b>788,2</b>	<b>22,4</b>	<b>18,1</b>	<b>134,4</b>	<b>11,2</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Суп с горохом, гречками, зеленью	250/15	221,0	10,1	6,1	31,5	2,6
Рыба тушеная в томате с овощами	100	92,0	9,3	4,8	3,0	0,2
Картофель отварной	180	138,0	3,5	5,7	18,4	1,5
Горошек зеленый консервированный ( доп.гарнир)	20	8,0	0,6	0	1,3	0,1
Сок фруктовый	200	90,0	0	0	22,4	1,9
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,00</b>	<b>672,0</b>	<b>27,3</b>	<b>17,4</b>	<b>101,7</b>	<b>8,5</b>

Инженер-техн

Столярова Е.А.

Калькулятор

Малышева Г.А.

Директор по

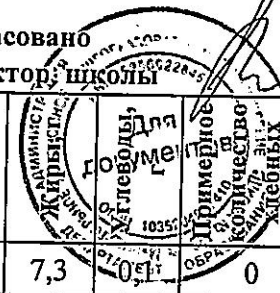
производству

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 21 ЯНВАРЯ 23 г

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Масло сливочное порционно	6,90	10	66,0	0,1	7,3		0
Масло шоколадное	9,41	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр порционно	14,63	20	71,0	4,6	5,8	0	0
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	17,62	100	98,0	1,6	5,1	11,3	0,9
Икра кабачковая	19,88	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
<b>Первые блюда</b>							
Суп с горохом, гречками и зеленью	7,63	250/15	221,0	10,1	6,1	31,5	2,6
<b>Вторые блюда</b>							
Рыба тушеная в томате с овощами	46,41	100	92,0	9,3	4,8	3,0	0,2
Плов из говядины	61,74	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Бефстроганов из куриного филе	40,49	100	165,0	15,0	10,7	2,0	0,2
<b>Гарниры</b>							
Картофель отварной	17,64	150	117,0	2,9	4,9	15,5	1,3
Вермишель отварная	8,20	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Вермишель отварная с сыром	21,44	150	239,0	8,2	11,9	24,6	2,1
Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	12,00	30	12,0	0,9	0,06	1,95	0,2
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,28	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112,00	0,0	0,0	28,0	2,3
Сок фруктовый	10,21	200	90,0	0,0	0,0	22,4	1,9
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Столярова Е.А.

Калькулятор  
Малышева Г.А.

Директор по производству

\* -+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.