

128

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.03.23

Согласовано документально  
Директор школы № 11



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
Икра кабачковая (доп.гарнир)	35	27,0	0,4	1,6	2,7	0,2
Сдоба обыкновенная	75	193,0	5,8	3,6	34,1	2,8
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0	0	28,0	2,3
Батон витаминный с микронутриентами	35	98,0	2,8	0,7	20,0	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>85,20</b>	<b>739,0</b>	<b>21,7</b>	<b>18,7</b>	<b>120,8</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед 5-11 класс (льготный+платный)</b>						
Суп с горохом, гречками и 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)	30	12,0	0,9	0,06	1,95	0,2
Сок фруктовый	200	90,0	0	0	22,4	1,9
Хлеб полезный с микронутриентами	26	55,0	1,8	0,3	11,2	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	28	78,4	2,2	0,6	16,0	1,3
<b>Стоимость рациона</b>	<b>102,24</b>	<b>686,4</b>	<b>27,8</b>	<b>17,6</b>	<b>104,5</b>	<b>8,7</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.

Меню буфетной продукции на 18 МАРТА 23 г

Согласовано  
Директор лицензия №



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	0,1	0
Масло шоколадное порционно	6,72	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр порционно	14,63	20	71,0	4,6	5,8	0	0
Икра кабачковая	17,95	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	17,59	100	98,0	1,6	5,1	11,3	0,9
<b>Первые блюда</b>							
Суп с горохом, гречками и зеленью	7,61	250/15	221,0	10,1	6,1	31,5	2,6
<b>Вторые блюда</b>							
Рыба тушеная в томате с овощами	46,79	100	92,0	9,3	4,8	3,0	0,2
Плов из говядины	61,65	200	309,0	12,7	12,8	36,0	3,0
Бефстроганов из куриного филе	40,43	100	165,0	15,0	10,7	2,0	0,2
<b>Гарниры</b>							
Вермишель отварная	8,20	150	178,0	5,4	4,9	27,9	2,3
Картофель отварной	17,64	150	117,0	2,9	4,9	15,5	1,3
Вермишель 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
Икра кабачковая (доп. гарнир)	6,28	35	27,0	0,4	1,6	2,7	0,2
<b>Постные блюда</b>							
Суп с горохом и зеленью	4,92	250	156,0	8,3	5,6	18,1	1,5
Котлета морковная	11,22	100	161,0	3,3	7,8	16,5	1,4
Картофель отварной с маслом растительным	14,50	150	122,0	2,9	5,5	15,4	1,3
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,26	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
Сок фруктовый	10,21	200	90,0	0,0	0,0	22,4	1,9
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,47	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,3
<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.