

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 05.06.25

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Пример ное количес- тво
Завтрак 7-11 лет						
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Каша молочная пшённая с маслом	200/5	207,0	6,4	7,6	28,3	2,8
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Йогурт 1/100	1шт	82,0	2,8	2,8	11,5	1,2
Батон витаминный с микронутриентами	30	84,0	2,4	0,6	17,2	1,7
		479,0	11,9	17,3	69,3	6,9
Обед 7-11 лет						
Борщ " Сибирский " с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	109,0	4,3	5,6	10,2	1,0
Котлета рыбная	100	246,0	15,3	12,5	18,4	1,8
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	8,0	0,5	0,0	1,5	0,1
Компот из ягод	200	49,0	0,2	0,1	12,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	50	140,0	4,0	1,0	28,6	2,9
		790,0	29,8	25,8	110,0	11,0
Стоимость рациона	233,84	1269,0	41,7	43,1	179,3	17,9

Инженер-технолог
Горячкина Н.Н.

Калькулятор
Малышева Г.А.

* - 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 учителя на 05 ИЮНЯ 25 г

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Масло шоколадное	11,63	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Первые блюда							
Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	26,92	270	109,0	4,3	5,6	10,2	1,0
Вторые блюда							
Каша молочная пшённая с маслом	21,19	200/5	207,0	6,4	7,6	28,3	2,8
Котлета рыбная	54,99	100	246,0	15,3	12,5	18,4	1,8
Гарниры							
Рис отварной	19,25	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,4
Огурцы свежие (доп. гарнир)	13,75	60	8,0	0,5	0,0	1,5	0,1
Напитки							
Чай с сахаром	1,46	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0,01
Компот из ягод	11,17	200	49,0	0,2	1,0	12,0	1,2
Сок фруктовый	18,60	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулятор

Малышева Г.А.

] 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.