

Меню учителя на 18 ОКТЯБРЯ 24г

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	11,75	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,01
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25,78	30/15/250	107,0	11,0	0,9	13,7	1,4
Вторые блюда							
Котлета куриная	41,78	90	156,0	14,6	7,9	5,2	0,5
Плов из филе куриного	45,71	200	384,0	18,6	10,4	41,7	4,2
Макаронник с мясом	60,98	200	397,0	21,0	17,1	39,6	4,0
Гарниры							
Огурцы свежие (доп.гарнир)	11,78	65	9,0	0,5	0,1	1,5	0,1
Помидоры свежие (доп.гарнир)	15,85	70	15,0	0,8	0,1	2,7	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296,0	10,2	8,8	44,1	4,4
Напитки							
Чай с сахаром	1,69	200	41,0	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,67	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Чай с лимоном	5,45	200/15	44,0	0,3	0,1	10,5	1,1
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	3,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулятор

Матышева 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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.10.24

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Котлета куриная	90	156,0	14,6	7,9	5,2	0,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,7
Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	15,0	0,8	0,1	2,7	0,2
Пюре яблочное 1/125	1шт	55,0	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с лимоном	200/15	44,0	0,3	0,1	10,5	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,5
Стоимость рациона	91,33	592,0	26,4	15,9	84,2	8,4
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	107,0	11,0	0,9	13,7	1,4
Макаронник с мясом	200	397,0	21,0	17,1	39,6	4,0
Огурцы свежие (доп.гарнир)	65	9,0	0,5	0,1	1,5	0,1
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Вафли 1/18	1шт	92,0	0,8	4,5	11,9	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	35	98,0	2,8	0,7	20,0	2,0
Стоимость рациона	109,60	842,0	38,9	23,6	110,7	11,1
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	120,0	6,0	6,4	9,4	0,9
Сдоба обыкновенная	50	165,0	4,1	3,3	29,9	3,0
Стоимость рациона	42,25	285,0	10,1	9,7	39,3	3,9

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.10.24

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс						
Котлета куриная	90	156,0	14,6	7,9	5,2	0,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,7
Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	15,0	0,8	0,1	2,7	0,2
Пюре яблочное 1/125	1шт	55,0	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с лимоном	200/15	44,0	0,3	0,1	10,5	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	27	76,0	2,2	0,5	15,4	1,5
Стоимость рациона	91,33	592,0	26,4	15,9	84,2	8,4
Обед 1-4 класс						
Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	107,0	11,0	0,9	13,7	1,4
Макаронник с мясом	200	397,0	21,0	17,1	39,6	4,0
Огурцы свежие (доп.гарнир)	65	9,0	0,5	0,1	1,5	0,1
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Вафли 1/18	1шт	92,0	0,8	4,5	11,9	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	35	98,0	2,8	0,7	20,0	2,0
Стоимость рациона	109,60	842,0	38,9	23,6	110,7	11,1

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.10.24

Согласовано
Директор школы №



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,01
Плов из куриного филе	200	384,0	18,6	10,4	41,7	4,2
Огурцы свежие (доп.гарнир)	45	6,0	0,4	0,0	1,1	0,1
Чай с лимоном	200/15	44,0	0,3	0,1	10,5	1,1
Я б л о к о	1 шт	58,0	0,5	0,5	12,7	1,2
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	91,33	628,0	21,9	18,8	80,4	8,0
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Бульон с куриным филе, гречками,зеленью	30/15/250	107,0	11,0	0,9	13,7	1,4
Макаронник с мясом	200	397,0	21,0	17,1	39,6	4,0
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Вафли 1/18	1шт	92,0	0,8	4,5	11,9	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	20	42,4	1,4	0,2	8,6	0,8
Батон витаминный с микронутриентами	22	61,6	1,8	0,4	12,6	1,3
Стоимость рациона	109,60	786,0	37,0	23,1	99,6	10,0
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Пицца " Школьная "	100	274,0	13,5	10,4	31,5	3,2
Напиток из шиповника	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,4
Стоимость рациона	42,25	378,0	14,2	10,7	56,1	5,6

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.