

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

124



Утверждаю  
Директор школы на 02.09.2020

| Наименование блюда  | Выход (г)   | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|-------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>  |             |                    |             |             |              |                                      |
| Беф-строганов из куриного филе                              | 50/30       | 217                | 15,8        | 9,8         | 2,8          | 0,2                                  |
| Макаронные изделия отварные                                 | 150         | 186                | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,3                                  |
| Помидоры свежие (доп.гарнир)                                | 70          | 17                 | 0,8         | 0,1         | 2,7          | 0,2                                  |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный                   | 200         | 132                |             |             | 33           | 2,7                                  |
| Апельсин  | 1шт         | 69                 | 1,4         | 0,3         | 13           | 1,1                                  |
| Батон   | 40          | 137                | 3,8         | 1,6         | 26,8         | 2,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                    | <b>66,0</b> | <b>758,0</b>       | <b>27,2</b> | <b>16,7</b> | <b>106,2</b> | <b>8,7</b>                           |
| <b>Завтрак 5-11 кл</b>                                      |             |                    |             |             |              |                                      |
| Беф-строганов из куриного филе                              | 50/30       | 217                | 15,8        | 9,8         | 2,8          | 0,2                                  |
| Макаронные изделия отварные                                 | 150         | 186                | 5,4         | 4,9         | 27,9         | 2,3                                  |
| Помидоры свежие (доп.гарнир)                                | 70          | 17                 | 0,8         | 0,1         | 2,7          | 0,2                                  |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный                   | 200         | 132                |             |             | 33           | 2,7                                  |
| Апельсин  | 1шт         | 69                 | 1,4         | 0,3         | 13           | 1,1                                  |
| Батон   | 40          | 137                | 3,8         | 1,6         | 26,8         | 2,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                    | <b>66,0</b> | <b>758,0</b>       | <b>27,2</b> | <b>16,7</b> | <b>106,2</b> | <b>8,7</b>                           |
| <b>Обед</b>   |             |                    |             |             |              |                                      |
| Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                  | 15/250      | 142                | 9,6         | 2,8         | 19,5         | 1,6                                  |
| Рыба запеченная   | 80          | 159                | 15,2        | 8,9         | 3,9          | 0,3                                  |
| Картофельное пюре   | 150         | 138                | 3,1         | 5,4         | 12,1         | 1                                    |
| Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп гарнир) | 70          | 63                 | 1,1         | 3,6         | 8            | 0,7                                  |
| Компот из свежих яблок                                      | 200         | 79                 | 0,2         | 0,2         | 18,9         | 1,6                                  |
| Хлеб ржаной   | 50          | 100                | 3,3         | 0,6         | 20,5         | 1,7                                  |
| Батон   | 45          | 154                | 4,3         | 1,8         | 30,2         | 2,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                    | <b>80,0</b> | <b>835,0</b>       | <b>36,8</b> | <b>23,3</b> | <b>113,1</b> | <b>9,4</b>                           |
| <b>Полдник</b>  |             |                    |             |             |              |                                      |
| Оладьи с молоком сгущенным                                  | 150/30      | 466                | 13,4        | 14,2        | 72,1         | 6                                    |
| Напиток клюквенный  | 200         | 103                | 0,1         | 0,1         | 24,9         | 2,1                                  |
| Яблоко свежее   | 1шт         | 71                 | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 1,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                    | <b>30,0</b> | <b>640,0</b>       | <b>14,1</b> | <b>14,9</b> | <b>111,7</b> | <b>9,3</b>                           |

Инженер-техно  
Столярова Е.А.

Калькулятор  
Малышева Г.А.

Зав.пр-вом

\* - 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