

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
Директор школы на 12.10.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционнo	23	91	5,8	7,4		
Омлет натуральный	150	229	13,9	17,9	3,3	0,3
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Груша свежая	1шт	71	0,6	0,5	15,5	1,3
Батон	43	147	4,1	1,7	28,8	2,4
Стоимость рациона	66,0	747,0	28,4	38,6	71,8	6,0
Завтрак 5-11 кл						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	
Сыр порционнo	30	109	7	8,9		
Омлет натуральный	200	306	18,6	23,8	4,5	0,4
Какао с молоком	200	143	3,9	3,8	24,1	2
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	43	147	4,1	1,7	28,8	2,4
Стоимость рациона	66,0	842,0	34,3	46,1	72,2	6,0
Обед						
Суп картофельный с пшеном,рыбными консервами,зеленью	280	186	7,3	9,3	17,1	1,4
Гуляш из говядины	45/40	115	12,6	6,5	2,1	0,2
Рис отварной	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	17	0,8	0,1	2,7	0,2
Компот из кураги	200	106	1	0,1	25,2	2,1
Хлеб ржаной	50	100	3,3	0,6	20,5	1,7
Батон	45	154	4,3	1,8	30,2	2,5
Стоимость рациона	80,0	894,0	33,0	24,7	126,3	10,5
Полдник						
Молоко витаминизированное 0,2	1шт	118	5,6	6,4	9,4	0,8
Плюшка московская	100	323	7,6	8	45,5	3,8
Стоимость рациона	30,0	441,0	13,2	14,4	54,9	4,6

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.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Меню буфетной продукции на 12.10.2020

Утверждаю
Директор школы

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (г)
Холодные блюда		
Огурцы свежие	11-09	100
Помидоры свежие	10-79	100
Икра кабачковая	9-76	100
Овощи свежие (помидоры /огурцы)	10-94	100
Капуста соленая с маслом растительным, сахаром	10-91	100
Первые блюда		
Суп картофельный с пшеном,рыбными консервами,зеленью	19-66	280
Вторые блюда		
Гуляш из говядины	41-80	45/40
Шницель " Нежный"	29-83	80
Омлет натуральный	17-71	150
Сосиска отварная	15-70	1шт
Гарниры		
Рис отварной	7-90	150
Картофель отварной	12-52	150
Помидоры свежие (доп.гарнир)	7-55	70
Напитки		
Чай с сахаром	0-99	200
Чай без сахара	0-37	200
Какао с молоком	9-00	200
Компот из кураги	5-26	200
Хлеб		
Хлеб ржаной	1-14	30
Батон	1-54	30

Инженер-технолог
Столярова Е.А.

Калькулятор
Малышева Г.А.

Зав.пр-вом _____