

8

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю
 Директор школы на 03.10.2020



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 кл						
Жаркое по-домашнему	200	159	11,4	12,3	1,6	0,1
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,3	0,1
Компот из ягод	200	69	0,2	0,1	16,9	1,4
Сдоба обыкновенная	50	159	4,1	2,6	29,9	2,5
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Стоимость рациона	66,0	568,0	19,6	16,9	84,5	7,0
Обед						
Суп с клецками с мясом, зеленью	10/250	148	6,4	6,3	16	1,3
Рыба запеченная "Солнышко"	100	139	17,1	6,9	2,4	0,2
Рис отварной	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	7	0,3	0,1	1,1	0,1
Чай с сахаром	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Хлеб ржаной	35	70	2,3	0,4	14,4	1,2
Батон	32	110	3	1,3	21,4	1,8
Стоимость рациона	80,0	784,0	33,7	22,6	102,0	8,5

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 03.10.2020

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 с клецками с мясом ,зеленью	14-61	10/250
Вторые блюда		
Рыба запеченная "Солнышко"	48-65	100
Жаркое по-домашнему	40-52	200
Сосиска отварная	14-83	1шт
Гарниры		
Картофель отварной	12-52	150
Рис отварной	7-90	150
Огурцы свежие (доп.гарнир)	5-54	50
Помидоры свежие (доп.гарнир)	3-24	30
Напитки		
Чай с сахаром	1-10	200
Чай без сахара	0-48	200
Компот из ягод	6-05	200
Хлеб		
Хлеб ржаной	1-14	30
Батон	1-54	30

Инженер-технолог
Столярова Е.А.

Калькулятор
Мальшева Г.А.

Зав.пр-вом