



8

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Утверждаю  
 Директор школы   
 на 06.10.2020

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак</b>						
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
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
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>598,0</b>	<b>22,7</b>	<b>16,6</b>	<b>80,1</b>	<b>6,7</b>
<b>Завтрак 5-11 кл</b>						
Рыба запеченная	80	159	15,2	8,9	3,9	0,3
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
Напиток клюквенный	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Батон	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>66,0</b>	<b>598,0</b>	<b>22,7</b>	<b>16,6</b>	<b>80,1</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед</b>						
Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью	20/250	145	6,2	4,8	15	1,2
Рагу из птицы	250	267	18,6	7,3	15,1	1,3
Огурцы свежие (доп гарнир)	30	4	0,2		0,8	0,1
Компот из вишни	200	75	0,2	0,1	18,2	1,5
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
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>816,0</b>	<b>33,4</b>	<b>15,2</b>	<b>114,5</b>	<b>9,5</b>
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный напиток " Ряженка"	212	123	6,4	6,8	8,9	0,7
Пирожок печеный сдобный с яблоками	75	190	3,6	4	26,8	2,2
Яблоко свежее	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>30,0</b>	<b>384,0</b>	<b>10,6</b>	<b>11,4</b>	<b>50,4</b>	<b>4,1</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.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Меню буфетной продукции на 06.10.2020

Утверждаю  
Директор школы

Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (г)
<b>Холодные блюда</b>		
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
<b>Первые блюда</b>		
Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью	15-98	20/250
<b>Вторые блюда</b>		
Рагу из птицы	40-31	250
Рыба запеченная	42-80	80
Сосиска отварная	14-83	1шт
Филе куриное панированное	26-83	80
<b>Гарниры</b>		
Вермишель отварная	6-59	150
Рис отварной	7-90	150
Помидоры свежие (доп.гарнир)	7-55	70
Огурцы свежие (доп гарнир)	3-33	30
<b>Напитки</b>		
Чай с сахаром	1-10	200
Чай без сахара	0-48	200
Напиток клюквенный	8-44	200
Компот из вишни	9-02	200
<b>Хлеб</b>		
Хлеб ржаной	1-14	30
Батон	1-54	30

Инженер-технолог  
Столярова Е.А.

Калькулятор  
Мальшева Г.А.

Зав.пр-вом