

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 18.02.22



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|--------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|
| Завтрак 1-4 класс | | | | | | |
| Сыр порционно | 15 | 54,0 | 3,5 | 4,5 | 0 | 0 |
| Бифштекс домашний | 90 | 191,0 | 13,1 | 10,5 | 16,3 | 1,4 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 186,0 | 5,5 | 4,9 | 28,0 | 2,3 |
| Кукуруза консервированная (доп.гарнир) | 25 | 81,0 | 2,6 | 1,3 | 15,0 | 1,3 |
| М а н д а р и н | 1шт | 58,9 | 1,2 | 0,3 | 8,6 | 0,7 |
| Компот из смеси ягод | 200 | 70,0 | 0,2 | 0,1 | 17,0 | 1,4 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 38 | 106,4 | 3,0 | 0,8 | 21,7 | 1,8 |
| Стоимость рациона | 96,00 | 747,3 | 29,1 | 22,4 | 106,6 | 8,9 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 10/250 | 81,0 | 4,65 | 3,0 | 7,7 | 0,6 |
| Рыба запеченная | 90 | 179,0 | 17,1 | 10,0 | 4,4 | 0,4 |
| Рис отварной | 150 | 216,0 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 2,4 |
| Морская капуста (доп,гарнир) | 45 | 18,0 | 0,3 | 0,9 | 2,1 | 0,2 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 44,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 0,9 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 30 | 63,0 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 1,0 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 26 | 72,8 | 2,1 | 0,5 | 14,8 | 1,2 |
| Стоимость рациона | 96,00 | 673,8 | 30,3 | 21,1 | 80,7 | 6,7 |
| Полдник | | | | | | |
| Сок фруктовый фасованный 0,2 | 1шт | 90,0 | 0,0 | 0 | 22,4 | 1,9 |
| Ватрушка с творогом | 80 | 255,0 | 10,1 | 6,8 | 38,0 | 3,2 |
| Я б л о к о | 1шт | 71,0 | 0,6 | 0,5 | 14,7 | 1,2 |
| Стоимость рациона | 37,00 | 416,0 | 10,7 | 7,4 | 75,1 | 6,3 |

Инженер-техно

Калькулятор

Мальшева Г.А.

Директор по
производству
Корнева

* - 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.