

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 30.05.25

Согласовано
Директор школы № 140

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных о
Завтрак 7-11 лет						
Масло шоколадное	10	65,0	0,1	6,2	2,2	0,2
Котлета куриная	90	156,0	14,6	7,9	5,2	0,5
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	8,0	0,5	0,0	1,5	0,2
Чай с лимоном	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
		527,0	21,2	21,0	62,0	6,2
Обед 7-11 лет						
Бульон с куриным филе,гренками, зеленью	30/25/250	124,0	12,7	1,0	15,9	1,5
Печень по-строгановски	100	179,0	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,6
Я б л о к о	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Компот из ягод	200	49,0	0,2	0,1	12,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	29	81,2	2,3	0,6	16,6	1,7
		781,2	39,6	20,2	110,2	11,0
Стоимость рациона	233,84	1308,2	60,8	41,2	172,2	17,2

Инженер-технолог
Горячкина Н.Н.

Калькулятор
Малышева Г.А.

* - 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.