

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 20.06.25



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество
Завтрак 12-17 лет						
Бифштекс домашний	90	217,0	8,1	13,4	15,9	1,6
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,0	10,2	8,8	44,1	4,4
Я б л о к о	1 шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
		673,0	20,9	23,2	95,2	9,5
Обед 12-17 лет						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	89,0	4,3	4,6	7,8	0,8
Филе куриное панированное	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
Вермишель отварная	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,4
Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	6,0	0,3	0,1	1,1	0,1
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4
		812,0	39,9	27,9	93,1	9,3
Стоимость рациона	233,84	1485,0	60,8	51,1	188,3	18,8

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.