

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 24.09.2024

Согласовано
Директор школы 118



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	0,0
Филе куриное отварная	75	108	23,0	1,5	0,4	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	35	84	2,5	0,8	17,5	1,0
Стоимость рациона	109,60	589	36,0	22,1	62,3	4,8

(Давыдов)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Обед старшеклассника						
Суп куриный с зеленью	250	96	2,3	3,0	11,7	1,0
Плов из говядины	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	8	0,5	0,0	1,5	0,1
Компот из кураги без сахара	200	46	1,0	0,1	10,2	0,9
Хлеб полезный с микронутриентами	28	59	2,0	0,3	12,1	0,9
Стоимость рациона	109,60	518	18,5	16,2	71,5	5,9

(Каманин)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Обед 1-4 кл Указ Президента						
Суп куриный с зеленью	250	96	2,3	3,0	11,7	1,0
Плов из говядины	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,3	0,1
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Компот из кураги	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Стоимость рациона	109,60	600	18,6	16,6	83,8	7,0