

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 26.09.2024

Согласовано
Директор школы № 118



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Гуляш из говядины	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	109,60	481	17,2	18,8	57,6	4,8

(Давыдов)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Обед старшеклассника						
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
Запеканка картофельная с мясом	200	252	14,6	12,2	21,0	1,8
Капуста квашеная (доп. гарнир)	30	11	0,5	0,0	2,1	0,2
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	25	60	1,8	0,6	12,5	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	50	106	3,6	0,6	21,6	0,9
Стоимость рациона	109,60	566	25,4	18,9	74,1	5,3

(Каманин)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Обед 1-4 кл Указ Президента						
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, зеленью	10/250	119	4,4	4,0	16,4	1,4
Запеканка картофельная с мясом	200	252	14,6	12,2	21,0	1,8
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	100	98	1,5	5,0	11,3	0,9
Компот из кураги	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	58	123	4,2	0,7	25,1	0,9