

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 05.11.2024

(Гарькина)

Согласовано
Директор школы 118



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Мясо отварное	35	66	8,5	3,5	0,0	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 витаминный с микронутриентами	32	90	2,6	0,6	18,3	1,5
Стоимость рациона	91,33	454	21,5	13,0	62,5	5,2

(Давыдов)

Обед старшекласника						
Суп сырный с зеленью	250	94	2,4	4,9	10,0	1,0
Гуляш из говядины	100	105	8,0	6,6	3,3	0,3
Картофель отварной	180	138	3,5	5,7	18,4	1,8
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	23	49	1,7	0,3	9,9	1,0
Стоимость рациона	109,60	437	16,2	18,0	52,5	5,3

(Злобина)

Завтрак старшекласника						
Мясо отварное	45	84	10,9	4,5	0,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	382	21,3	13,4	44,2	4,4

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.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.