

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 11.11.2024

Согласовано
Директор школы 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Мясо отварное	30	56	7,3	3,1	0,0	0,0
Картофель отварной	150	117	2,9	4,9	15,5	1,6
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0
Стоимость рациона	91,33	272	12,2	9,0	36,4	3,6

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	119	4,6	4,0	16,4	1,6
Гуляш из говядины	100	105	8,0	6,6	3,3	0,3
Рожки отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	109,60	508	21,5	17,7	66,0	6,6

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Сыр порционнo	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
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
Стоимость рациона	91,33	380	21,0	17,0	34,5	3,5

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.