

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 20.11.2024

Согласовано
Директор школа 118

(Гарькина)



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Сыр порционно	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Омлет натуральный	200	266	18,6	19,2	4,6	0,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	47	132	3,8	0,9	26,9	2,7
Стоимость рациона	91,33	501	25,0	30,4	31,7	3,2

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,9
Жаркое по-домашнему	200	226	10,1	12,0	19,3	1,9
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	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	109,60	424	16,7	17,3	50,2	5,0

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Сыр порционно	20	71	4,6	5,8	0,0	0,0
Омлет натуральный	200	266	18,6	19,2	4,6	0,5
Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	8	0,4	0,1	1,4	0,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	347	23,8	25,2	6,1	0,6

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.