

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 22.01.2025

(Гарькина)



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Тефтели мясные в соусе	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Вермишель отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	40	96	2,8	1,0	20,0	2,0
Стоимость рациона	91,33	591	23,7	24,4	70,5	7,1

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Борщ сибирский с говядиной тушеной, сметаной и зеленью	275	119	5,0	6,4	10,2	1,0
Биточки домашние	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
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
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	109,60	668	31,0	26,9	75,3	7,5

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Сыр порционно	12	42	2,8	3,5	0,0	0,0
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
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	557	21,3	25,8	60,1	6,0

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.