

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 20.11.2024

Согласовано
Директор школы 118



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
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)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
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)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
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.