

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 23.01.2025

(Гарькина)

Согласовано
Директор школы № 118



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
Мясо отварное	30	56	7,3	3,1	0,0	0,0
Рожки отварные	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	28	67	2,0	0,7	14,0	1,4
Стоимость рациона	91,33	403	16,1	16,9	47,7	4,8

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	111	4,8	4,0	14,0	1,4
Запеканка картофельная с печенью	200	239	12,7	9,8	25,0	2,5
Капуста квашеная (доп. гарнир)	50	19	0,9	0,1	3,6	0,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	17	36	1,2	0,2	7,3	0,7
Стоимость рациона	109,60	407	19,8	14,2	50,0	5,0

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Мясо отварное	35	66	8,5	3,5	0,0	0,0
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	288	13,1	11,1	33,8	3,4

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.