

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 23.12.2024

Согласовано
Директор школа 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 |
| Стоимость рациона | 91,33 | 224 | 10,8 | 8,5 | 26,4 | 2,6 |

(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 | 23 | 49 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 1,0 |
| Стоимость рациона | 109,60 | 504 | 21,4 | 17,7 | 65,1 | 6,5 |

(Злобина)

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Завтрак старшеклассника | | | | | | |
| 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 | 345 | 18,7 | 14,1 | 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.