

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 25.11.2024

(Гарькина)

Согласовано
Директор школы 118

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
Батон, обогащенный йодоказеином	19	46	1,3	0,5	9,5	1,0
Стоимость рациона	91,33	270	12,1	9,0	35,9	3,6

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Рассольник Ленинградский с говядиной тушеной, зеленью	270	142	4,9	6,0	17,3	1,7
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	44	93	3,2	0,5	19,0	1,9
Стоимость рациона	109,60	571	23,2	19,9	75,1	7,5

(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.