

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 25.12.2024

(Гарькина)

Согласовано
Директор школы 118

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	161	13,2	10,6	3,3	0,3
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
Батон, обогащенный йодоказеином	28	67	2,0	0,7	14,0	1,4
Стоимость рациона	91,33	592	25,7	27,5	61,6	6,2

(Давыдов)

Обед старшекласника						
Борщ сибирский с говядиной тушеной, сметаной и зеленью	275	119	5,0	6,4	10,2	1,0
Филе грудки индейки отварная	60	98	16,1	3,7	0,2	0,0
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
Хлеб полезный с микронутриентами	48	102	3,5	0,6	20,7	2,1
Стоимость рациона	109,60	550	31,7	17,5	66,6	6,7

(Злобина)

Завтрак старшекласника						
Сыр порционнно	17	60	3,9	4,9	0,0	0,0
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	161	13,2	10,6	3,3	0,3
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	519	27,5	24,4	47,5	4,8

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.