

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 28.04.2025

(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
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	11	31	0,9	0,2	6,3	0,6
Стоимость рациона	91,33	206	11,3	8,3	21,9	2,2

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,4
Плов из говядины	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	18	43	1,3	0,4	9,0	0,9
Стоимость рациона	109,60	456	17,9	16,2	60,2	6,0

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Мясо отварное	35	66	8,5	3,5	0,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	329	11,3	9,8	49,0	4,9
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	397	20,0	13,4	49,1	4,9

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.