

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 31.01.2025

Согласовано

Директор школы 118

Жукова



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Завтрак старшекласника						
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Вермишель отварная	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Яблоко	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	91,33	550	17,2	20,1	74,6	7,5

(Давыдов)

Обед старшекласника						
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной, зеленью	260	82	3,1	4,2	7,8	0,8
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
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
Хлеб полезный с микронутриентами	47	100	3,4	0,6	20,3	2,0
Стоимость рациона	109,60	700	35,1	29,1	74,3	7,4

(Злобина)

Завтрак старшекласника						
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Яблоко	1 шт	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	488	13,1	21,4	60,5	6,1

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.А.

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.