

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 17.10.2024

Согласовано
Директор школа 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Булгур отварной	180	259	4,4	7,6	34,2	2,9
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,3	0,1
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	1,2
Стоимость рациона	91,33	459	15,2	16,9	52,7	4,4

(Давыдов)

Обед старшекласника						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,2
Голубцы из куриного филе с цветной капустой	108/50	161	12,0	8,0	10,3	0,9
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	10	0,6	0,1	1,8	0,2
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Стоимость рациона	109,60	467	23,2	18,8	51,5	4,3

(Злобина)

Завтрак старшекласника						
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Булгур отварной	180	259	4,4	7,6	34,2	2,9
Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	10	0,6	0,1	1,8	0,2
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	392	13,4	16,4	38,9	3,2

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.