

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 23.10.2024

Согласовано
Директор школы 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	178	15,6	11,6	2,7	0,3
Вермишель отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Огурцы свежие (доп. гарнир)	85	12	0,6	0,1	2,1	0,2
Батон, обогащенный йодоказеином	24	58	1,7	0,6	12,0	1,2
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,3	479	25,0	19,1	52,3	5,2

(Давыдов)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Обед старшекласника						
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	121	4,7	6,9	10,1	1,0
Мясо отварное	35	66	8,5	3,5	0,0	0,0
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
Хлеб полезный с микронутриентами	21	45	1,5	0,3	9,1	0,9
Стоимость рациона	109,60	530	25,1	19,6	63,4	6,3

(Злобина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Сыр порционнно	20	71	4,6	5,8	0,0	0,0
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	178	15,6	11,6	2,7	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	547	30,6	26,3	46,9	4,7

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.