

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 16.10.2024

Согласовано  
Директор школы 118

(Гарькина)

| Наименование блюда                  | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>      |               |                    |             |             |             |                                      |
| Масло сливочное                     | 10            | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,0                                  |
| Сыр порционнo                       | 10            | 35                 | 2,3         | 2,9         | 0,0         | 0,0                                  |
| Омлет натуральный                   | 200           | 266                | 18,6        | 19,2        | 4,6         | 0,4                                  |
| Чай без сахара                      | 200           | 2                  | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами | 47            | 132                | 3,8         | 0,9         | 26,9        | 2,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>            | <b>109,60</b> | <b>501</b>         | <b>25,0</b> | <b>30,4</b> | <b>31,7</b> | <b>2,6</b>                           |

(Давыдов)

| Наименование блюда   | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>                                    |               |                    |             |             |             |                                      |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 10/260        | 101                | 4,2         | 5,2         | 9,3         | 0,8                                  |
| Жаркое по-домашнему  | 200           | 226                | 10,1        | 12,0        | 19,3        | 1,6                                  |
| Огурцы свежие (доп. гарнир)                                    | 60            | 8                  | 0,5         | 0,0         | 1,5         | 0,1                                  |
| Чай без сахара   | 200           | 2                  | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами                               | 26            | 55                 | 1,9         | 0,3         | 11,2        | 0,9                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                                       | <b>109,60</b> | <b>392</b>         | <b>16,9</b> | <b>17,6</b> | <b>41,4</b> | <b>3,4</b>                           |

(Злобина)

| Наименование блюда             | Выход (г)     | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b> |               |                    |             |             |             |                                      |
| Сыр порционнo                  | 20            | 71                 | 4,6         | 5,8         | 0,0         | 0,0                                  |
| Омлет натуральный              | 200           | 266                | 18,6        | 19,2        | 4,6         | 0,4                                  |
| Огурцы свежие (доп. гарнир)    | 55            | 8                  | 0,4         | 0,1         | 1,4         | 0,1                                  |
| Чай без сахара                 | 200           | 2                  | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>109,60</b> | <b>347</b>         | <b>23,8</b> | <b>25,2</b> | <b>6,1</b>  | <b>0,5</b>                           |

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.