

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 04.10.2024

Согласовано
Директор школы 118



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Сыр порционнo	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
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
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2
Стоимость рациона	109,60	633	29,9	27,5	65,3	5,4

(Давыдов)

Обед старшекласника						
Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	44	9,0	0,6	0,2	0,0
Филе куриное отварное	100	144	30,9	2,0	0,5	0,0
Вермишель отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,0
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	472	48,8	9,7	47,0	3,9

(Злобина)

Завтрак старшекласника						
Сыр порционнo	20	71	4,6	5,8	0,0	0,0
Плов из индейки	200	363	9,4	14,6	48,3	4,0
Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	6	0,3	0,0	1,0	0,1
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
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	561	16,9	21,4	74,5	6,2

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.