

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 07.10.2024

Согласовано
Директор школы №18

(Гарькина)



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Бутерброд горячий с сыром	50	195	8,5	12,7	11,5	1,0
Картофель отварной	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	15	0,8	0,1	2,7	0,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	109,60	399	13,4	19,0	43,5	3,6

(Давыдов)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Обед старшеклассника						
Суп сырный с зеленью	250	94	2,4	4,9	10,0	0,8
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Рожки отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,0
Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	15	0,8	0,1	2,7	0,2
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микроэлементами	26	55	1,9	0,3	11,2	0,9
Стоимость рациона	109,60	516	20,4	20,7	62,2	5,2

(Злобина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Сыр порционно	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Картофель отварной	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	380	21,0	17,0	34,5	2,9

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.