

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 13.03.2025

Согласовано
Директор школа 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Сыр порционно	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Картофель отварной	180	138	3,5	5,7	18,4	1,8
Капуста квашеная (доп.гарнир)	60	23	1,1	0,1	4,3	0,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	29	70	2,0	0,7	14,5	1,5
Стоимость рациона	91,33	383	9,6	17,2	48,2	4,8

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью	265	139	4,6	5,7	17,2	1,7
Тефтели мясные в соусе	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Рожки отварные	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Капуста квашеная (доп.гарнир)	35	13	0,6	0,1	2,5	0,3
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	28	59	2,0	0,3	12,1	1,2
Стоимость рациона	109,60	689	27,7	28,5	80,4	8,0

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Мясо отварное	35	66	8,5	3,5	0,0	0,0
Рис отварной	160	196	3,9	6,7	30,0	3,0
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	264	12,6	10,3	30,1	3,0

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.