

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 14.10.2024

Согласовано *Мухова*
Директор школы 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Мясо отварное	35	66	8,5	3,5	0,0	0,0
Картофель отварной	150	117	2,9	4,9	15,5	1,3
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	27	76	2,2	0,5	15,4	1,3
Стоимость рациона	91,33	261	13,8	9,0	31,0	2,6

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,2
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	5	0,3	0,1	1,0	0,1
Компот из яблок без сахара	200	18	0,2	0,2	3,9	0,3
Хлеб полезный с микронутриентами	28	59	2,0	0,3	12,1	0,9
Стоимость рациона	109,60	610	25,7	22,0	77,9	6,4

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Мясо отварное	45	84	10,9	4,5	0,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	165	271	9,4	8,1	40,4	3,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	357	20,5	12,7	40,5	3,4

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.