

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 01.10.2024

Согласовано
Директор школы 118

(Гарькина)



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Сыр порционно	20	71	4,6	5,8	0,0	0,0
Мясо отварное	35	66	8,5	3,5	0,0	0,0
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	31	87	2,5	0,6	17,7	1,5
Стоимость рациона	109,60	446	20,2	17,5	51,5	4,3

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Филе куриное отварное	80	114	24,6	1,6	0,2	0,0
Рожки отварные	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	9	0,5	0,1	1,5	0,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	32	68	2,3	0,4	13,8	0,9
Стоимость рациона	109,60	532	42,9	12,0	63,6	5,1

(Каманин)

Обед 1-4 кл Указ Президента						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Филе куриное отварное	70	99	21,5	1,4	0,2	0,0
Рожки отварные	150	191	5,7	5,6	29,5	2,5
Огурцы свежие (доп. гарнир)	80	11	0,6	0,1	2,0	0,2
Яблоко	1шт	58	0,5	0,5	12,7	1,1
Компот из кураги	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Стоимость рациона	109,60	695	41,9	12,5	97,2	8,1

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.А.