

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 03.10.2024

Согласовано
Директор школы 118



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Булгур отварной	180	259	4,4	7,6	34,2	2,9
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,3	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	459	15,2	16,9	52,7	4,4

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,2
Голубцы из куриного филе с цветной капустой	108/50	161	12,0	8,0	10,3	0,9
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	10	0,6	0,1	1,8	0,2
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	467	23,2	18,8	51,5	4,3

(Каманин)

Обед 1-4 кл Указ Президента						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,2
Мясо отварное	40	75	9,7	4,0	0,0	0,0
Пюре картофельное	150	98	2,5	4,7	11,5	1,0
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,3	0,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
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	455	21,4	13,7	62,0	5,2

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.А.