

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 21.11.2024



Согласовано  
Директор школы 22

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшекласника</b>						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Гуляш из говядины	100	105	8,0	6,6	3,3	0,3
Рожки отварные	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>402</b>	<b>15,2</b>	<b>20,7</b>	<b>38,9</b>	<b>3,9</b>

<b>Завтрак старшекласника</b>						
Сыр порционно	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Гуляш из говядины	100	105	8,0	6,6	3,3	0,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	12	34	1,0	0,2	6,9	0,7
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>472</b>	<b>21,7</b>	<b>18,6</b>	<b>54,4</b>	<b>5,4</b>

<b>Обед старшекласника</b>						
Суп с вермишелью и картофелем, говядиной тушеной, зеленью	270	155	5,7	6,3	18,8	1,9
Ёжики "Аппетитные"	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Капуста квашеная (доп.гарнир)	40	15	0,7	0,1	2,9	0,3
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	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>572</b>	<b>24,0</b>	<b>25,0</b>	<b>63,0</b>	<b>6,3</b>

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.