

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 16.12.2024



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Мясо отварное	30	56	7,3	3,1	0,0	0,0
Картофель отварной	150	117	2,9	4,9	15,5	1,6
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	13	36	0,9	0,3	13,2	1,3
Стоимость рациона	91,33	211	11,3	8,4	28,8	2,9

Завтрак старшекласника						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Пудинг "Лакомка"	200	399	18,8	12,1	54,1	5,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	11	31	0,9	0,2	6,3	0,6
Стоимость рациона	91,33	498	20,0	19,7	60,6	6,1

Обед старшекласника						
Суп сырный с зеленью	250	94	2,4	4,9	10,0	1,0
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	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
Хлеб полезный с микронутриентами	53	112	3,8	0,6	22,9	2,3
Стоимость рациона	109,60	625	24,8	23,0	79,9	8,0

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.