

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 13.05.2025

Согласовано
Директор школы 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Филе куриное отварное	70	99	21,5	1,4	0,2	0,0
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, обогащенный йодоказеином	25	65	1,9	0,6	13,5	1,4
Стоимость рациона	91,33	462	33,8	10,9	57,9	5,8

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	44	9,0	0,6	0,2	0,0
Котлета рыбная «Оригинальная»	100	205	13,0	13,9	6,9	0,7
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	31	66	2,2	0,4	13,4	1,3
Стоимость рациона	109,60	537	28,8	22,5	54,3	5,4

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Сыр порционнно	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Курица с булгуром	200	305	13,6	10,0	40,2	4,0
Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	11	0,5	0,1	1,8	0,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	402	17,0	13,5	52,9	5,3

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.