

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 09.12.2024

Согласовано  
Директор школы 118



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Мясо отварное	30	56	7,3	3,1	0,0	0,0
Картофель отварной	150	117	2,9	4,9	15,5	1,6
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	19	46	1,3	0,5	9,5	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>270</b>	<b>12,1</b>	<b>9,0</b>	<b>35,9</b>	<b>3,6</b>

(Давыдов)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Обед старшеклассника</b>						
Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	119	4,6	4,0	16,4	1,6
Гуляш из говядины	100	105	8,0	6,6	3,3	0,3
Рожки отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
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	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>508</b>	<b>21,5</b>	<b>17,7</b>	<b>66,0</b>	<b>6,6</b>

(Злобина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Картофель отварной	180	138	3,5	5,7	18,4	1,8
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>345</b>	<b>18,7</b>	<b>14,1</b>	<b>34,5</b>	<b>3,5</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.