

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 12.05.2025

Согласовано
Директор школы № 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
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	25	60	1,8	0,6	12,5	1,3
Стоимость рациона	91,33	560	14,8	23,4	72,9	7,3

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп с чечевицей, говядиной тушеной, зеленью	265	186	11,2	5,3	23,4	2,3
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Каша гречневая рассыпчатая	180	298	10,2	8,8	44,0	4,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	22	47	1,6	0,3	9,5	1,0
Стоимость рациона	109,60	799	31,7	28,3	103,7	10,4

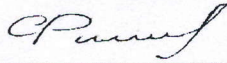
(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Филе куриное отварное	70	99	21,5	1,4	0,2	0,0
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	333	26,0	10,4	33,9	3,4

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.