

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 12.12.2024

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>						
Филе куриное отварное	75	108	23,0	1,5	0,4	0,0
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
Батон, обогащенный йодоказеином	24	58	1,7	0,6	12,0	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>388</b>	<b>29,3</b>	<b>9,7</b>	<b>46,2</b>	<b>4,6</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	78	4,0	3,9	6,9	0,7
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
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>559</b>	<b>33,8</b>	<b>27,3</b>	<b>44,7</b>	<b>4,5</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Филе куриное отварное	60	85	18,5	1,2	0,1	0,0
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	8	0,4	0,1	1,4	0,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>315</b>	<b>23,5</b>	<b>8,9</b>	<b>35,3</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.