

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 13.12.2024

Согласовано  
Директор школы 118

(Гарькина)



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшекласника</b>						
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Рожки отварные	200	236	7,2	6,3	37,2	3,7
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	35	98	2,8	0,7	20,0	2,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>602</b>	<b>18,7</b>	<b>20,9</b>	<b>84,0</b>	<b>8,4</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшекласника</b>						
Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью	270	152	5,4	6,7	17,4	1,7
Жаркое по-домашнему	200	226	10,1	12,0	19,3	1,9
Капуста квашеная (доп.гарнир)	75	29	1,4	0,1	5,4	0,5
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>462</b>	<b>18,9</b>	<b>19,2</b>	<b>53,0</b>	<b>5,3</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшекласника</b>						
Биточки «Школьные»	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>425</b>	<b>20,0</b>	<b>22,5</b>	<b>35,7</b>	<b>3,6</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.