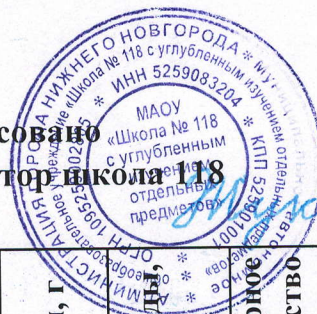


ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 14.11.2024

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
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Батон, обогащенный йодоказеином	44	123	3,5	0,9	25,1	2,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	109,60	444	29,6	9,9	59,1	5,9

(Давыдов)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Обед старшеклассника						
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
Стоимость рациона	109,60	559	33,8	27,3	44,7	4,5

(Злобина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Филе куриное отварное	80	114	24,6	1,6	0,2	0,0
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	9	0,5	0,1	1,5	0,2
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	345	29,7	9,3	35,5	3,6

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.