

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 20.01.2025

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	25	47	6,1	2,6	0,0	0,0
Картофель отварной	150	117	2,9	4,9	15,5	1,6
Яблоко	1штг	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>215</b>	<b>9,6</b>	<b>8,0</b>	<b>26,4</b>	<b>2,6</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</b>						
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	173	6,1	6,3	22,8	2,3
Гуляш из говядины	100	105	8,0	6,6	3,3	0,3
Рожки отварные	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	18	38	1,3	0,2	7,8	0,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>496</b>	<b>21,0</b>	<b>18,1</b>	<b>61,9</b>	<b>6,2</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Мясо отварное	30	56	7,3	3,1	0,0	0,0
Картофель отварной	160	123	3,1	5,1	16,4	1,6
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>181</b>	<b>10,6</b>	<b>8,3</b>	<b>16,5</b>	<b>1,7</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. . . . .