

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 20.05.2025

(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	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	91,33	356	27,4	8,3	43,1	4,3

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп с горохом, мясом, зеленью	260	160	11,0	4,4	18,9	1,9
Котлета-куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Рожки отварные	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Яблоко	1 шт	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	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	109,60	649	34,9	19,8	81,2	8,1

(Злобина)

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
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	321	26,1	9,0	34,0	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.