

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 20.12.2024

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>						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	0,0
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
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 витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>570</b>	<b>15,5</b>	<b>27,4</b>	<b>65,2</b>	<b>6,5</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, зеленью	275	117	4,7	6,5	10,0	1,0
Филе бедра индейки отварное	55	121	10,0	9,0	0,3	0,0
Вермишель отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	28	59	2,0	0,3	12,1	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>528</b>	<b>23,8</b>	<b>22,6</b>	<b>57,9</b>	<b>5,8</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Сыр порционно	25	89	5,8	7,3	0,0	0,0
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
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>490</b>	<b>19,2</b>	<b>23,3</b>	<b>50,7</b>	<b>5,1</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.