

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 25.04.2025

(Гарькина)



Согласовано
Директор школы 118

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Плов из филе куриного	200	384	18,6	10,4	41,7	4,2
Огурцы свежие (доп. гарнир)	80	11	0,6	0,1	2,0	0,2
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	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0
Стоимость рациона	91,33	494	21,2	11,5	64,6	6,5

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	44	9,0	0,6	0,2	0,0
Печень по-строгановски	100	179	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
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
Хлеб полезный с микронутриентами	26	55	1,9	0,3	11,2	1,1
Стоимость рациона	109,60	585	35,5	20,4	64,6	6,5

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Плов из филе куриного	200	384	18,6	10,4	41,7	4,2
Огурцы свежие (доп. гарнир)	95	14	0,8	0,1	2,3	0,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	449	20,0	11,0	54,9	5,5

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.