

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 28.01.2025

Согласовано
Директор школы 118



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Мясо отварное	30	56	7,3	3,1	0,0	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
Батон витаминный с микронутриентами	20	56	1,6	0,4	11,4	1,1
Стоимость рациона	91,33	334	13,5	11,1	45,2	4,5

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	127	8,8	4,1	14,5	1,5
Филе куриное отварное	65	93	20,1	1,3	0,3	0,0
Рожки отварные	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	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	109,60	504	37,8	12,5	61,1	6,1

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Сыр порционнно	14	49	3,2	4,1	0,0	0,0
Филе куриное отварное	60	85	18,5	1,2	0,1	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	356	26,3	12,9	33,9	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.