

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 28.11.2024

(Гарькина)

Согласовано  
Директор школы 118

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшекласника</b>						
Филе куриное отварное	80	114	24,6	1,6	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
Батон, обогащенный йодоказеином	45	108	3,2	1,1	22,5	2,3
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>444</b>	<b>32,4</b>	<b>10,3</b>	<b>56,5</b>	<b>5,7</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшекласника</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной, зеленью	275	112	5,2	6,7	7,8	0,8
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
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>578</b>	<b>34,5</b>	<b>30,0</b>	<b>42,6</b>	<b>4,3</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшекласника</b>						
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
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>330</b>	<b>26,6</b>	<b>9,1</b>	<b>35,5</b>	<b>3,6</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.