

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 18.10.2024

Согласовано  
Директор школа 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшекласника</b>						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Сыр порционно	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Котлета куриная	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	8	0,5	0,0	1,5	0,1
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	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>633</b>	<b>29,9</b>	<b>27,5</b>	<b>65,3</b>	<b>5,4</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшекласника</b>						
Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	44	9,0	0,6	0,2	0,0
Филе куриное отварное	100	144	30,9	2,0	0,5	0,0
Вермишель отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,0
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	46	98	3,3	0,6	19,9	0,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>517</b>	<b>50,3</b>	<b>10,0</b>	<b>56,1</b>	<b>3,9</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшекласника</b>						
Сыр порционно	25	89	5,8	7,3	0,0	0,0
Плов из филе куриного	200	284	18,6	10,4	41,7	4,2
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,3	0,1
Яблоко	1шт	58	0,5	0,5	12,7	1,3
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>440</b>	<b>25,5</b>	<b>18,4</b>	<b>55,8</b>	<b>5,6</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.