

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 22.10.2024

Согласовано  
Директор школы 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшекласника</b>						
Филе куриное отварное	65	93	20,1	1,3	0,3	0,0
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Батон, обогащенный йодоказеином	25	60	1,8	0,6	12,5	1,0
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>334</b>	<b>26,3</b>	<b>8,7</b>	<b>38,2</b>	<b>3,2</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшекласника</b>						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,2
Плов из говядины	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	7	0,4	0,1	1,3	0,1
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	0,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>482</b>	<b>19,9</b>	<b>17,3</b>	<b>62,2</b>	<b>5,2</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшекласника</b>						
Котлета куриная	100	229	20,2	9,0	16,8	1,4
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	6	0,3	0,0	1,1	0,1
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>416</b>	<b>24,9</b>	<b>15,8</b>	<b>43,3</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.