

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 08.10.2024

(Гарькина)

Согласовано  
Директор школы №118



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Филе куриное отварное	70	99	21,5	1,4	0,2	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>340</b>	<b>27,7</b>	<b>8,8</b>	<b>38,1</b>	<b>3,2</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</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 микроэлементами	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 старшеклассника</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.