

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 11.04.2025

Согласовано
Директор школа 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Плов из филе куриного	200	384	18,6	10,4	41,7	4,2
Огурцы свежие (доп. гарнир)	80	11	0,6	0,1	2,0	0,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0
Стоимость рациона	91,33	494	21,2	11,5	64,6	6,5

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	127	5,5	4,7	16,6	1,7
Печень по-строгановски	100	179	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	4	0,3	0,0	0,8	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	1,1
Стоимость рациона	109,60	661	31,7	24,4	79,9	8,0

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Плов из филе куриного	200	384	18,6	10,4	41,7	4,2
Огурцы свежие (доп. гарнир)	95	14	0,8	0,1	2,3	0,2
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	449	20,0	11,0	54,9	5,5

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.