

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 11.10.2024

Согласовано

Директор школа 118



(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Плов из говядины	200	300	11,6	11,7	37,1	3,1
Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	5	0,2	0,0	0,9	0,1
Яблоко	1шт	58	0,5	0,5	12,7	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	25	60	1,8	0,6	12,5	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>425</b>	<b>14,3</b>	<b>12,9</b>	<b>63,3</b>	<b>5,3</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</b>						
Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	10/250	172	10,1	4,3	23,1	1,9
Филе куриное отварное	85	122	26,2	1,7	0,4	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	33	70	2,4	0,4	14,3	0,9
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>595</b>	<b>45,8</b>	<b>13,2</b>	<b>73,3</b>	<b>5,8</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Плов из говядины	200	300	11,6	11,7	37,1	3,1
Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	8	0,4	0,1	1,4	0,1
Яблоко	1шт	58	0,5	0,5	12,7	1,1
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>368</b>	<b>12,7</b>	<b>12,4</b>	<b>51,3</b>	<b>4,3</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.