

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 12.03.2025

Согласовано  
Директор школы 118

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Вермишель отварная	150	178	5,4	4,9	27,9	2,8
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	15	36	1,1	0,4	7,5	0,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>403</b>	<b>15,0</b>	<b>21,3</b>	<b>38,4</b>	<b>3,8</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</b>						
Борщ сибирский с говядиной тушеной, сметаной и зеленью	270	119	5,0	6,4	10,2	1,0
Биточки домашние	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>668</b>	<b>31,0</b>	<b>26,9</b>	<b>75,3</b>	<b>7,5</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Сыр порционно	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Гуляш из говядины	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>454</b>	<b>20,9</b>	<b>20,4</b>	<b>47,0</b>	<b>4,7</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.