

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 14.03.2025

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                                  |
| Плов из филе куриного           | 200          | 384                | 18,6        | 10,4        | 41,7        | 4,2                                  |
| Икра кабачковая                 | 30           | 23                 | 0,3         | 1,4         | 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                                  |
| Батон, обогащенный йодоказеином | 20           | 48                 | 1,4         | 0,5         | 10,0        | 1,0                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>        | <b>91,33</b> | <b>572</b>         | <b>21,0</b> | <b>20,1</b> | <b>65,0</b> | <b>6,5</b>                           |

(Давыдов)

|  |               |            |             |             |             |            |
|--|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>                    |               |            |             |             |             |            |
| Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 260           | 111        | 4,8         | 4,0         | 14,0        | 1,4        |
| 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        |
| Яблоко   | 1шт           | 49         | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1        |
| 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        |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>109,60</b> | <b>690</b> | <b>31,1</b> | <b>24,1</b> | <b>87,3</b> | <b>8,7</b> |

(Злобина)

|                                |              |            |             |             |             |            |
|--------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b> |              |            |             |             |             |            |
| Сыр порционно                  | 10           | 35         | 2,3         | 2,9         | 0,0         | 0,0        |
| Плов из филе куриного          | 200          | 384        | 18,6        | 10,4        | 41,7        | 4,2        |
| Икра кабачковая                | 50           | 39         | 0,6         | 2,4         | 3,9         | 0,4        |
| Яблоко                         | 1шт          | 49         | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1        |
| Чай без сахара                 | 200          | 2          | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0        |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>91,33</b> | <b>509</b> | <b>22,1</b> | <b>16,2</b> | <b>56,5</b> | <b>5,7</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.