

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 18.03.2025

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
Мясо отварное	30	56	7,3	3,1	0,0	0,0
Рис отварной	150	185	3,7	6,3	28,5	2,9
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	18	50	1,4	0,4	10,3	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>359</b>	<b>12,7</b>	<b>17,2</b>	<b>39,0</b>	<b>3,9</b>


(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</b>						
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	127	8,8	4,1	14,5	1,5
Филе куриное отварное	60	85	18,5	1,2	0,1	0,0
Рожки отварные	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	32	68	2,3	0,4	13,8	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>511</b>	<b>36,7</b>	<b>12,5</b>	<b>63,9</b>	<b>6,4</b>


(Злобина)

<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Сыр порционно	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Филе куриное отварное	60	85	18,5	1,2	0,1	0,0
Рис отварной	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>342</b>	<b>25,4</b>	<b>11,7</b>	<b>33,9</b>	<b>3,4</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.