

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 19.03.2025

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	15	99	0,1	10,9	0,2	0,0
Омлет натуральный	200	266	18,6	19,2	4,6	0,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон витаминный с микронутриентами	39	109	3,1	0,8	22,3	2,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>476</b>	<b>22,0</b>	<b>31,0</b>	<b>27,2</b>	<b>2,7</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</b>						
Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	44	9,0	0,6	0,2	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
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
<b>Стоимость рациона</b>	<b>109,60</b>	<b>516</b>	<b>29,4</b>	<b>18,4</b>	<b>58,0</b>	<b>5,8</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Сыр порционнo	10	35	2,3	2,9	0,0	0,0
Омлет натуральный	200	266	18,6	19,2	4,6	0,5
Яблоко	1шт	45	0,4	0,4	9,8	1,0
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>348</b>	<b>21,5</b>	<b>22,6</b>	<b>14,5</b>	<b>1,5</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.