

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 20.03.2025

Согласовано  
Директор школы №18

(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
Курица с булгуром	200	305	13,6	10,0	40,2	4,0
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 витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
<b>Стоимость рациона</b>	<b>91,33</b>	<b>525</b>	<b>16,3</b>	<b>21,9</b>	<b>65,6</b>	<b>6,6</b>

(Давыдов)

<b>Обед старшеклассника</b>						
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, зеленью	270	109	3,8	5,8	9,8	1,0
Котлета рыбная	100	208	13,0	10,5	15,5	1,6
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
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>502</b>	<b>22,6</b>	<b>23,0</b>	<b>50,7</b>	<b>5,1</b>

(Злобина)

<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Сыр порционно	20	71	4,6	5,8	0,0	0,0
Курица с булгуром	200	305	13,6	10,0	40,2	4,0
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>427</b>	<b>18,8</b>	<b>16,3</b>	<b>51,1</b>	<b>5,1</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.