

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "целиакия")

на 12.03.2026

Согласовано  
Директор школы



118

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшеклассника</b>						
Гуляш из говядины без муки, без сметаны	100	122	10,0	8,8	0,6	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	298	10,2	8,8	44,0	4,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,63</b>	<b>510</b>	<b>20,8</b>	<b>18,1</b>	<b>65,5</b>	<b>6,6</b>

<b>Обед старшеклассника</b>						
Суп картофельный с горохом, зеленью	250	131	5,5	5,3	15,3	1,5
Ёжики Аппетитные в соусе томатном	100/50	196	10,9	12,0	11,0	1,1
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Яблоко	2шт	98	0,8	0,8	21,6	2,2
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>115,96</b>	<b>753</b>	<b>21,7</b>	<b>27,1</b>	<b>105,4</b>	<b>10,5</b>

<b>Полдник старшеклассника</b>						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>44,70</b>	<b>145</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>3,5</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.