

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "целиакия")

на 26.02.2026

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда              | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшекласника</b>   |              |                    |             |             |             |                                      |
| Тефтели мясные в соусе томатном | 100/50       | 231                | 14,8        | 17,6        | 3,2         | 0,3                                  |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 180          | 298                | 10,2        | 8,8         | 44,0        | 4,4                                  |
| 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>96,63</b> | <b>668</b>         | <b>26,0</b> | <b>27,3</b> | <b>78,9</b> | <b>7,9</b>                           |

|                                           |               |            |             |             |             |            |
|-------------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшекласника</b>                |               |            |             |             |             |            |
| Рассольник Ленинградский с рисом, зеленью | 250           | 123        | 2,1         | 5,1         | 17,2        | 1,7        |
| Филе куриное отварное                     | 100           | 144        | 30,9        | 2,0         | 0,5         | 0,1        |
| Рис отварной                              | 180           | 232        | 4,3         | 8,9         | 33,6        | 3,4        |
| Чай с сахаром                             | 200           | 41         | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0        |
| <b>Стоимость рациона</b>                  | <b>115,96</b> | <b>540</b> | <b>37,5</b> | <b>16,1</b> | <b>61,4</b> | <b>6,1</b> |

|                               |              |            |            |            |             |            |
|-------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник старшекласника</b> |              |            |            |            |             |            |
| Пюре фруктовое                | 125          | 55         | 0,0        | 0,0        | 13,8        | 1,4        |
| Чай с сахаром                 | 200          | 41         | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0        |
| Яблоко                        | 1шт          | 49         | 0,4        | 0,4        | 10,8        | 1,1        |
| <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.