

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием ЖКТ)

на 03.03.2026

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                   | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>       |              |                    |             |             |             |                                      |
| Жаркое по-домашнему                  | 200          | 226                | 10,1        | 12,0        | 19,3        | 1,9                                  |
| Пюре фруктовое                       | 125          | 55                 | 0,0         | 0,0         | 13,8        | 1,4                                  |
| Чай с сахаром                        | 200          | 21                 | 0,2         | 0,1         | 5,0         | 0,5                                  |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 25           | 70                 | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 1,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>96,63</b> | <b>372</b>         | <b>12,3</b> | <b>12,6</b> | <b>52,4</b> | <b>5,2</b>                           |

|                                                |               |            |             |             |             |            |
|------------------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>                    |               |            |             |             |             |            |
| Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью | 250           | 98         | 1,7         | 4,9         | 9,8         | 1,0        |
| Гуляш из говядины без муки, без сметаны        | 100           | 122        | 10,0        | 8,8         | 0,6         | 0,1        |
| Рожки отварные                                 | 180           | 229        | 6,9         | 6,7         | 35,4        | 3,5        |
| Яблоко                                         | 1шт           | 49         | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1        |
| Чай с сахаром                                  | 200           | 21         | 0,2         | 0,1         | 5,0         | 0,5        |
| Батон, витаминный с микронутриентами           | 40            | 112        | 3,2         | 0,8         | 22,9        | 2,3        |
| Хлеб полезный с микронутриентами               | 25            | 53         | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b>                       | <b>115,96</b> | <b>684</b> | <b>24,2</b> | <b>22,0</b> | <b>95,3</b> | <b>9,5</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.