

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием ЖКТ)

на 04.03.2026

Согласовано
Директор школы



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак старшеклассника | | | | | | |
| Гуляш из говядины без муки, без сметаны | 100 | 122 | 10,0 | 8,8 | 0,6 | 0,1 |
| Рис отварной | 150 | 226 | 3,6 | 7,5 | 28,4 | 2,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 21 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 0,5 |
| Батон, витаминный с микроэлементами | 50 | 140 | 4,0 | 1,0 | 28,6 | 2,9 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 47 | 100 | 3,4 | 0,6 | 20,3 | 2,0 |
| Стоимость рациона | 96,63 | 609 | 21,2 | 18,0 | 82,9 | 8,3 |

| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|-------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| Обед старшеклассника | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленью | 250 | 108 | 2,0 | 5,1 | 14,0 | 1,4 |
| Ёжики "Аппетитные" | 100 | 173 | 10,5 | 10,1 | 9,9 | 1,0 |
| Пюре картофельное | 180 | 151 | 3,0 | 5,6 | 13,8 | 1,4 |
| 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 микроэлементами | 50 | 140 | 4,0 | 1,0 | 28,6 | 2,9 |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 50 | 106 | 3,6 | 0,6 | 21,6 | 2,2 |
| Стоимость рациона | 115,96 | 748 | 23,7 | 22,9 | 103,7 | 10,4 |

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