

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием ЖКТ)

на 11.12.2025



| Наименование блюда                   | Выход (г)    | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|--------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>       |              |                         |             |             |             |                                               |
| Гуляш из говядины                    | 100          | 146                     | 10,6        | 10,5        | 2,4         | 0,2                                           |
| Вермишель отварная                   | 180          | 229                     | 6,9         | 6,7         | 35,4        | 3,5                                           |
| Яблоко                               | 1шт          | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 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>528</b>              | <b>20,2</b> | <b>18,3</b> | <b>70,8</b> | <b>7,1</b>                                    |

|                                      |               |            |             |             |              |             |
|--------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>          |               |            |             |             |              |             |
| Суп картофельный с зеленью           | 250           | 108        | 2,0         | 5,1         | 14,0         | 1,4         |
| Тефтели мясные                       | 100           | 241        | 13,3        | 15,2        | 12,8         | 1,3         |
| Рис отварной                         | 180           | 232        | 4,3         | 8,9         | 33,6         | 3,4         |
| Яблоко                               | 1шт           | 62         | 0,5         | 0,5         | 13,7         | 1,4         |
| Чай с сахаром                        | 200           | 21         | 0,2         | 0,1         | 5,0          | 0,5         |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 50            | 140        | 4,0         | 1,0         | 28,6         | 2,9         |
| Хлеб полезный с микронутриентами     | 50            | 106        | 3,6         | 0,6         | 21,6         | 2,2         |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>115,96</b> | <b>910</b> | <b>27,9</b> | <b>31,4</b> | <b>129,3</b> | <b>12,9</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.