ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием ЖКТ)

на 12.03.2026

Согласовано
Директор школа Жукова

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
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**	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	**24**	67	1,9	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона 96,63		***512***	***20,0***	***18,2***	***67,3***	***6,7***

Обед старшеклассника						
Суп картофельный с зеленью	**250**	108	2,0	5,1	14,0	1,4
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**	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	**34**	72	2,4	0,4	14,7	1,5
Стоимость рациона 115,96		***717***	***43,8***	***17,5***	***96,4***	***9,6***

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.