

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием ЖКТ)

на 12.11.2025

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                   | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>       |              |                    |             |             |              |                                      |
| Плов из индейки                      | 200          | 378                | 10,7        | 17,1        | 45,2         | 4,5                                  |
| 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                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами     | 52           | 110                | 3,7         | 0,6         | 22,5         | 2,3                                  |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 50           | 140                | 4,0         | 1,0         | 28,6         | 2,9                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>96,63</b> | <b>704</b>         | <b>18,6</b> | <b>18,8</b> | <b>115,1</b> | <b>11,5</b>                          |

|                                      |               |            |             |             |             |            |
|--------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>          |               |            |             |             |             |            |
| Суп картофельный с зеленью           | 250           | 108        | 2,0         | 5,1         | 14,0        | 1,4        |
| Рыба припущенная                     | 100           | 80         | 18,2        | 0,6         | 0,7         | 0,1        |
| Пюре картофельное                    | 180           | 151        | 3,0         | 5,6         | 13,8        | 1,4        |
| 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>525</b> | <b>28,4</b> | <b>12,5</b> | <b>67,2</b> | <b>6,7</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.