

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием ЖКТ)

на 14.10.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	5	0,3	0,1	0,8	0,1
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	49	137	3,9	1,0	28,0	2,8
Стоимость рациона	96,63	568	17,2	16,7	87,4	8,7

Обед старшекласника						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	98	1,7	4,9	9,8	1,0
Рыба припущенная	90	72	16,4	0,5	0,6	0,1
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	34	72	2,4	0,4	14,7	1,5
Стоимость рациона	115,96	523	25,0	14,8	70,7	7,1

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.