

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием ЖКТ)

на 17.03.2026

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                   | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшекласника</b>        |              |                    |             |             |             |                                      |
| 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 | 38           | 106                | 3,0         | 0,8         | 21,7        | 2,2                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>96,63</b> | <b>503</b>         | <b>38,4</b> | <b>11,8</b> | <b>60,8</b> | <b>6,1</b>                           |

|                                      |               |            |             |             |             |            |
|--------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшекласника</b>           |               |            |             |             |             |            |
| Суп куриный с зеленью                | 250           | 96         | 2,3         | 3,0         | 11,7        | 1,2        |
| Жаркое по-домашнему                  | 200           | 239        | 12,4        | 12,7        | 18,7        | 1,9        |
| Чай с сахаром                        | 200           | 41         | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0        |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 24            | 67         | 1,7         | 0,5         | 13,7        | 1,4        |
| Хлеб полезный с микронутриентами     | 25            | 53         | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>115,96</b> | <b>496</b> | <b>18,4</b> | <b>16,6</b> | <b>65,0</b> | <b>6,5</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.