

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием ЖКТ)

на 18.03.2026



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Индейка с булгуром	200	342	12,2	14,2	41,2	4,1
Яблоко	2шт	98	0,8	0,8	21,6	2,2
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
Стоимость рациона	96,63	531	15,2	15,6	82,1	8,2

Обед старшекласника						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	98	1,7	4,9	9,8	1,0
Рыба припущенная	95	76	17,3	0,5	0,6	0,1
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	22	47	1,6	0,3	9,5	1,0
Стоимость рациона	115,96	413	23,8	11,4	43,8	4,4

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.