

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 20.10.2025

Согласовано  
Директор школы

| Наименование блюда                    | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл Указ Президента</b> |              |                    |             |             |             |                                      |
| Бифштекс домашний                     | 90           | 217                | 8,1         | 13,4        | 15,9        | 1,6                                  |
| Вермишель отварная                    | 150          | 191                | 5,7         | 5,6         | 29,5        | 3,0                                  |
| Помидоры свежие (доп.гарнир)          | 80           | 17                 | 0,9         | 0,2         | 3,0         | 0,3                                  |
| Пюре фруктовое                        | 125          | 55                 | 0,0         | 0,0         | 13,8        | 1,4                                  |
| Чай с сахаром                         | 200          | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                  |
| Батон, витаминный с микронутриентами  | 41           | 115                | 3,3         | 0,8         | 23,5        | 2,4                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>96,63</b> | <b>636</b>         | <b>18,2</b> | <b>20,1</b> | <b>95,8</b> | <b>9,6</b>                           |

|                                         |               |            |             |             |              |             |
|-----------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b>  |               |            |             |             |              |             |
| Суп картофельный с зеленью              | 250           | 108        | 2,0         | 5,1         | 14,0         | 1,4         |
| Гуляш из говядины без муки, без сметаны | 100           | 122        | 10,0        | 8,8         | 0,6          | 0,1         |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 180           | 298        | 10,2        | 8,8         | 44,0         | 4,4         |
| Яблоко                                  | 1шт           | 49         | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1         |
| Компот из яблок                         | 200           | 58         | 0,2         | 0,2         | 13,9         | 1,4         |
| Батон, витаминный с микронутриентами    | 50            | 140        | 4,0         | 1,0         | 28,6         | 2,9         |
| Хлеб полезный с микронутриентами        | 50            | 106        | 3,6         | 0,6         | 21,6         | 2,2         |
| <b>Стоимость рациона</b>                | <b>115,96</b> | <b>881</b> | <b>30,4</b> | <b>24,9</b> | <b>133,5</b> | <b>13,4</b> |

|                          |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник</b>           |              |            |            |            |             |            |
| Пюре фруктовое           | 125          | 55         | 0,0        | 0,0        | 13,8        | 1,4        |
| Чай с сахаром            | 200          | 41         | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0        |
| Яблоко                   | 1шт          | 49         | 0,4        | 0,4        | 10,8        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b> | <b>44,70</b> | <b>145</b> | <b>0,6</b> | <b>0,5</b> | <b>34,7</b> | <b>3,5</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.