

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 28.01.2026

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 кл Указ Президента						
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Вермишель отварная	150	191	5,7	5,6	29,5	3,0
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	30	30	0,5	1,5	3,4	0,3
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	38	106	3,0	0,8	21,7	2,2
Стоимость рациона	96,63	719	33,4	24,7	90,9	9,1

Обед 1-4 классы Указ Президента						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	72	1,4	4,0	7,9	0,8
Рыба припущенная	90	72	16,4	0,5	0,6	0,1
Пюре картофельное	150	98	2,5	4,7	11,5	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	59	0,9	3,0	6,8	0,7
Сок фруктовый	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	31	87	2,5	0,6	17,7	1,8
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	115,96	482	25,7	13,2	65,4	6,5

Полдник						
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	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	158	0,7	0,6	37,6	3,8

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.