

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 01.10.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Гуляш из говядины без муки, без сметаны	100	122	10,0	8,8	0,6	0,1
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	7	0,4	0,1	1,4	0,1
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Батон, витаминный с микронутриентами	28	78	2,2	0,6	16,0	1,6
Стоимость рациона	96,63	462	17,2	18,5	56,8	5,7

Обед старшеклассника						
Солянка домашняя с зеленью	250	104	6,7	5,5	6,9	0,7
Филе куриное панированное	90	266	21,6	15,0	11,2	1,1
Рожки отварные	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	42	118	3,4	0,8/	24,0	2,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	115,96	811	40,6	27,6	98,4	9,8

Полдник старшеклассника						
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
Стоимость рациона	44,70	145	0,6	0,5	34,7	3,5

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.