ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 01.12.2025

Согласовано
Директор школа

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
Картофель отварной	**180**	147	3,5	6,5	18,5	1,9
Чай с сахаром	**200**	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	**14**	39	1,1	0,3	8,0	0,8
Стоимость рациона 96,63		***349***	***14,8***	***15,7***	***37,2***	***3,7***
Обед старшеклассника						
Суп картофельный с горохом, зеленью	**250**	131	5,5	5,3	15,3	1,5
Плов из говядины	**200**	289	12,0	11,7	33,8	3,4
Напиток из шиповника	**200**	104	0,7	0,3	24,6	2,5
Батон, витаминный с микронутриентами	**31**	87	2,5	0,6	17,7	1,8
Хлеб полезный с микронутриентами	**26**	55	1,9	0,3	11,2	1,1
Стоимость рациона 115,96		***666***	***22,6***	***18,2***	***102,6***	***10,3***
Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	**125**	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с лимоном	**200/7**	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Яблоко	**1шт**	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона 44,70		***127***	***0,7***	***0,5***	***29,8***	***3,0***

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.