

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 03.10.2025

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Плов из говядины	200	289	12,0	11,7	33,8	3,4
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	7	0,4	0,0	1,3	0,1
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	456	15,0	12,7	70,3	7,0

Обед старшеклассника						
Суп куриный с зеленью	250	96	2,3	3,0	11,7	1,2
Митболлы в томатном соусе	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,2
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	4	0,2	0,0	0,7	0,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	115,96	631	27,3	27,2	58,6	5,9

Полдник старшеклассника						
Напиток овсяный	200	140	2,0	6,4	19,0	1,9
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	189	2,4	6,8	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.