

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 04.03.2026

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                      | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшекласника</b>           |              |                    |             |             |             |                                      |
| 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                                  |
| Чай с лимоном                           | 200/7        | 23                 | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                  |
| Батон, витаминный с микронутриентами    | 66           | 185                | 5,3         | 1,3         | 37,8        | 3,8                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>                | <b>96,63</b> | <b>562</b>         | <b>19,9</b> | <b>19,1</b> | <b>77,2</b> | <b>7,7</b>                           |

|                                      |               |            |             |             |              |             |
|--------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Обед старшекласника</b>           |               |            |             |             |              |             |
| Суп картофельный с зеленью           | 250           | 108        | 2,0         | 5,1         | 14,0         | 1,4         |
| Ёжики Аппетитные в соусе томатном    | 100/50        | 196        | 10,9        | 12,0        | 11,0         | 1,1         |
| Пюре картофельное                    | 180           | 151        | 3,0         | 5,6         | 13,8         | 1,4         |
| 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 | 50            | 140        | 4,0         | 1,0         | 28,6         | 2,9         |
| Хлеб полезный с микронутриентами     | 48            | 102        | 3,5         | 0,6         | 20,7         | 2,1         |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>115,96</b> | <b>787</b> | <b>24,0</b> | <b>24,8</b> | <b>109,0</b> | <b>10,9</b> |

|                               |              |            |            |            |             |            |
|-------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник старшекласника</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.