ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 04.12.2025

Согласовано
Директор школа

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Биточки домашние	**100**	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	**180**	298	10,2	8,8	44,0	4,4
Яблоко	**1шт**	62	0,5	0,5	13,7	1,4
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
Стоимость рациона 96,63		***739***	***28,7***	***21,7***	***106,5***	***10,7***
Обед старшеклассника						
Солянка домашняя с зеленью	**250**	104	6,7	5,5	6,9	0,7
Тефтели мясные в соусе томатном	**100/50**	231	14,8	17,6	3,2	0,3
Вермишель отварная	**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	**18**	50	1,4	0,4	10,3	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	**26**	55	1,9	0,3	11,2	1,1
Стоимость рациона 115,96		***710***	***31,9***	***30,6***	***77,1***	***7,7***
Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	**125**	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Яблоко	**1шт**	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай с сахаром	**200**	41	0,2	0,1	10,1	1,0
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.