

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 05.02.2026

Согласовано

Директор школы



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	2шт	98	0,8	0,8	21,6	2,2
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	775	29,0	22,0	114,4	11,4

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	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	747	33,0	30,8	84,5	8,5

Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	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
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.