

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 05.03.2026

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 микроэлементами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	705	27,0	21,5	100,1	10,0

Обед старшеклассника						
Солянка домашняя с зеленью	250	104	6,7	5,5	6,9	0,7
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
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 микроэлементами	51	143	4,1	1,0	29,2	2,9
Хлеб полезный с микроэлементами	51	108	3,7	0,6	22,0	2,2
Стоимость рациона	115,96	921	45,6	30,6	116,0	11,6

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.