

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 08.09.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	231	14,8	17,6	3,2	0,3
Картофель отварной	180	147	3,5	6,5	18,5	1,9
Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	9	0,5	0,1	1,5	0,2
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	498	21,0	24,8	47,6	4,8

Обед старшекласника						
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	83	1,7	5,0	7,8	0,8
Гуляш из говядины без муки, без сметаны	100	122	10,0	8,8	0,6	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	298	10,2	8,8	44,0	4,4
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Батон, витаминный с микронутриентами	54	151	4,3	1,1	30,9	3,1
Хлеб полезный с микронутриентами	50	110	3,6	0,6	21,6	2,2
Стоимость рациона	115,96	876	29,8	24,3	132,9	13,3

Полдник старшекласника						
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Стоимость рациона	44,70	159	0,2	0,1	39,4	3,9

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.