

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 09.02.2026

Согласовано  
Директор школы

| Наименование блюда                   | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>       |              |                    |             |             |             |                                      |
| 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                                  |
| Чай с сахаром                        | 200          | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                  |
| Яблоко                               | 1шт          | 49                 | 0,4         | 0,4         | 10,8        | 1,1                                  |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 20           | 56                 | 1,6         | 0,4         | 11,4        | 1,1                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>96,63</b> | <b>524</b>         | <b>20,5</b> | <b>25,0</b> | <b>54,0</b> | <b>5,4</b>                           |

|                                         |               |            |             |             |              |             |
|-----------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>             |               |            |             |             |              |             |
| Суп из овощей, с зеленью                | 250           | 90         | 1,7         | 5,0         | 9,5          | 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         |
| Компот из кураги                        | 200           | 86         | 1,1         | 0,0         | 13,2         | 2,8         |
| Батон, витаминный с микронутриентами    | 50            | 140        | 2,0         | 1,0         | 28,6         | 2,9         |
| Хлеб полезный с микронутриентами        | 43            | 91         | 3,1         | 0,5         | 18,6         | 1,9         |
| <b>Стоимость рациона</b>                | <b>115,96</b> | <b>827</b> | <b>28,1</b> | <b>24,1</b> | <b>114,5</b> | <b>12,8</b> |

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