

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 10.02.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	688	30,9	26,6	81,2	8,1

Обед старшеклассника						
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	100	9,5	0,8	13,7	0,8
Биточки домашние	100	198	13,8	11,3	10,1	0,1
Вермишель отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,1
Компот из апельсинов	200	69	0,2	0,1	17,0	1,2
Батон, витаминный с микронутриентами	55	154	4,4	1,1	31,5	3,2
Хлеб полезный с микронутриентами	51	108	3,7	0,6	22,0	2,2
Стоимость рациона	115,96	858	38,5	20,6	129,7	10,5

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.