

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 10.09.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Плов из индейки	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	71	1,1	3,6	8,5	0,9
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	30	84	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона	96,63	623	14,8	21,8	91,8	9,2

Обед старшеклассника						
Рассольник Ленинградский с зеленью	250	124	2,1	5,1	17,3	0,8
Бифштекс домашний	90	217	8,1	13,4	15,9	0,1
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	3,1
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	65	66	1,0	3,3	7,9	3,1
Компот из кураги	200	86	1,1	0,0	13,2	1,2
Батон, витаминный с микронутриентами	30	84	2,4	0,6	17,2	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	27	57	1,9	0,3	11,7	1,2
Стоимость рациона	115,96	785	19,6	28,3	97,0	11,2

Полдник старшеклассника						
Сок фруктовый фасованный	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Напиток из шиповника	200	104	0,7	0,3	24,6	2,5
Стоимость рациона	44,70	194	0,7	0,3	47,0	4,7

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.