

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 10.11.2025

Согласовано

Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	231	14,8	17,6	3,2	0,3
Картофель отварной	200	163	3,9	7,2	2,1	0,2
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	63	176	5,0	1,3	36,0	3,6
Стоимость рациона	96,63	611	23,9	26,2	51,4	5,1

Обед старшеклассника						
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 ягод	200	49	0,2	0,1	12,0	2,8
Батон, витаминный с микронутриентами	50	140	2,0	1,0	28,6	2,9
Хлеб полезный с микронутриентами	29	61	2,1	0,3	12,5	1,3
Стоимость рациона	115,96	760	26,2	24,0	107,2	12,2

Полдник старшеклассника						
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	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	158	0,7	0,6	37,6	3,8

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.