

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 10.12.2025

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	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Батон, витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	602	14,5	21,8	86,7	8,7

Обед старшеклассника						
Рассольник Ленинградский с зеленью	250	124	2,1	5,1	17,3	0,8
Рыба припущенная	95	76	17,3	0,5	0,6	0,1
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	3,1
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	33	70	2,4	0,4	14,3	1,4
Стоимость рациона	115,96	442	25,0	11,7	51,0	6,6

Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	138	0,7	0,6	32,5	3,3

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.