

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 11.02.2026

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	90	91	1,4	4,6	10,9	1,1
Чай с сахаром	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Батон, витаминный с микронутриентами	30	84	2,4	0,6	17,2	1,7
Стоимость рациона	96,63	574	14,7	22,4	78,3	7,8

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	40	85	2,9	0,5	17,3	1,7
Стоимость рациона	115,96	457	25,5	11,8	54,0	6,9

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	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	125	0,6	0,5	29,6	3,0

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.