

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 11.03.2026

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшеклассника</b>						
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,63</b>	<b>574</b>	<b>14,7</b>	<b>22,4</b>	<b>78,3</b>	<b>7,8</b>

<b>Обед старшеклассника</b>						
Рассольник Ленинградский с зеленью	250	124	2,1	5,1	17,3	0,8
Рыба припущенная	100	80	18,2	0,6	0,7	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	46	98	3,3	0,6	19,9	2,0
<b>Стоимость рациона</b>	<b>115,96</b>	<b>474</b>	<b>26,8</b>	<b>12,0</b>	<b>56,7</b>	<b>7,2</b>

<b>Полдник старшеклассника</b>						
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>44,70</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,6</b>	<b>3,0</b>

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.