

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 11.12.2025

Согласовано  
Директор школы

| Наименование блюда                              | Выход (г)    | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>                  |              |                         |             |             |             |                                               |
| Гуляш из говядины без муки, без сметаны         | 100          | 122                     | 10,0        | 8,8         | 0,6         | 0,1                                           |
| Вермишель отварная                              | 180          | 229                     | 6,9         | 6,7         | 35,4        | 3,5                                           |
| Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 35           | 36                      | 0,6         | 1,8         | 4,3         | 0,4                                           |
| Чай с сахаром                                   | 200          | 41                      | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                           |
| Батон, витаминный с микронутриентами            | 36           | 101                     | 2,9         | 0,7         | 20,6        | 2,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>96,63</b> | <b>529</b>              | <b>20,6</b> | <b>18,1</b> | <b>71,0</b> | <b>7,1</b>                                    |

|                                                 |               |            |             |             |              |             |
|-------------------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>                     |               |            |             |             |              |             |
| Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами | 265           | 152        | 5,6         | 6,8         | 17,0         | 0,8         |
| Тефтели мясные в соусе томатном                 | 100/50        | 231        | 14,8        | 17,6        | 3,2          | 0,1         |
| Рис отварной                                    | 180           | 232        | 4,3         | 8,9         | 33,6         | 3,1         |
| Компот из апельсинов                            | 200           | 69         | 0,2         | 0,1         | 17,0         | 1,2         |
| Батон, витаминный с микронутриентами            | 57            | 160        | 4,6         | 1,1         | 32,6         | 3,3         |
| Хлеб полезный с микронутриентами                | 53            | 112        | 3,8         | 0,6         | 22,9         | 2,3         |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>115,96</b> | <b>956</b> | <b>33,3</b> | <b>35,1</b> | <b>126,3</b> | <b>10,7</b> |

|                                |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник старшеклассника</b> |              |            |            |            |             |            |
| Пюре фруктовое                 | 125          | 55         | 0,0        | 0,0        | 13,8        | 1,4        |
| Яблоко                         | 1шт          | 62         | 0,5        | 0,5        | 13,7        | 1,4        |
| Чай с сахаром                  | 200          | 41         | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0        |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>44,70</b> | <b>158</b> | <b>0,7</b> | <b>0,6</b> | <b>37,6</b> | <b>3,8</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.