

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 12.02.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
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
Кукуруза консервированная	25	81	2,6	1,2	15,0	1,5
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	32	90	2,6	0,6	18,3	1,8
Стоимость рациона	96,63	563	22,3	17,4	79,4	7,9

Обед старшеклассника						
Борщ "Сибирский" с зеленью	250	92	2,0	4,9	10,0	1,0
Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	231	14,8	17,6	3,2	0,3
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Кукуруза консервированная	20	65	2,1	1,0	12,0	1,2
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Батон, витаминный с микронутриентами	39	109	3,1	0,6	22,3	2,2
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	115,96	831	28,3	33,4	103,9	10,4

Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Стоимость рациона	44,70	145	0,6	0,5	34,7	3,5

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.