

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 12.03.2026

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
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	39	0,6	2,0	4,5	0,5
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микроэлементами	40	112	3,2	0,8	22,9	2,3
Стоимость рациона	96,63	543	20,9	18,4	73,5	7,4

Обед старшеклассника						
Суп картофельный с горохом, зеленью	250	131	5,5	5,3	15,3	1,5
Наггетсы «Классические»	100	217	22,2	8,9	12,2	1,2
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Компот из ягод	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Батон, витаминный с микроэлементами	43	120	3,4	0,9	24,6	2,5
Хлеб полезный с микроэлементами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	115,96	802	37,4	24,4	108,5	10,9

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.