

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 13.11.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорий- ность, 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	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
Стоимость рациона	96,63	529	20,6	18,1	71,0	7,1

Обед старшеклассника						
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
Стоимость рациона	115,96	956	33,3	35,1	126,3	10,7

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

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.