

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью **лактозы**)

на 16.02.2026

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
Картофель отварной	180	147	3,5	6,5	18,5	1,9
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	18	50	1,4	0,4	10,3	1,0
Стоимость рациона	96,63	360	15,1	15,8	39,5	4,0

Обед старшеклассника						
Суп картофельный с зеленью	250	108	2,0	5,1	14,0	1,4
Плов из говядины	200	289	12,0	11,7	33,8	3,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	50	140	4,0	1,0	28,6	2,9
Хлеб полезный с микронутриентами	31	66	2,2	0,4	13,4	1,3
Стоимость рациона	115,96	644	20,4	18,3	99,9	10,0

Полдник старшеклассника						
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
Стоимость рациона	44,70	125	0,6	0,5	29,6	3,0

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.