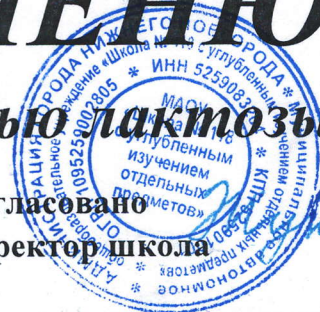


ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 16.09.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	11	0,6	0,1	1,9	0,2
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	24	51	1,7	0,3	10,4	1,0
Стоимость рациона	96,63	508	15,3	16,0	76,0	7,6

Обед старшеклассника						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	98	1,7	4,9	9,8	1,0
Рыба припущенная	100	80	18,2	0,6	0,7	0,1
Рис отварной	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	42	89	3,0	0,5	18,1	1,8
Стоимость рациона	115,96	589	27,8	15,4	83,1	8,3

Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	127	0,7	0,5	29,8	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