

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 18.03.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Индейка с булгуром	200	342	12,2	14,2	41,2	4,1
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	59	0,9	3,0	6,8	0,7
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	24	67	1,9	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	96,63	558	15,6	18,2	82,6	8,3

Обед старшекласника						
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
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	35	98	2,8	0,7	20,0	2,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	115,96	521	27,7	12,2	65,2	6,5

Полдник старшекласника						
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
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
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.