

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 18.11.2025



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Рожки отварные	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Стоимость рациона	96,63	698	33,6	24,5	85,9	8,6

Обед старшеклассника						
Суп куриный с зеленью	250	96	2,3	3,0	11,7	1,2
Жаркое по-домашнему	200	239	12,4	12,7	18,7	1,9
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	43	91	3,1	0,5	18,6	1,9
Стоимость рациона	115,96	467	18,0	16,3	59,1	5,9

Полдник старшеклассника						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Яблоко	1шт	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.