

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 20.03.2026

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшекласника</b>						
Биточки домашние	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай с лимоном	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Батон, витаминный с микронутриентами	32	90	2,6	0,6	18,3	1,8
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,63</b>	<b>524</b>	<b>20,2</b>	<b>18,1</b>	<b>61,1</b>	<b>6,1</b>

<b>Обед старшекласника</b>						
Солянка домашняя с зеленью	250	104	6,7	5,5	6,9	0,7
Макаронник с мясом	200	399	21,0	17,6	39,3	3,9
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	46	129	3,7	0,9	26,3	2,6
Хлеб полезный с микронутриентами	28	59	2,0	0,3	12,1	1,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>115,96</b>	<b>732</b>	<b>33,6</b>	<b>24,4</b>	<b>94,7</b>	<b>9,5</b>

<b>Полдник старшекласника</b>						
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>44,70</b>	<b>145</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>34,7</b>	<b>3,5</b>

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.