

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 21.11.2025

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                   | Выход (г)    | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|--------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</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                        | 200/10       | 23                      | 0,3         | 0,1         | 5,3         | 0,5                                           |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 25           | 70                      | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 1,4                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>96,63</b> | <b>504</b>              | <b>19,6</b> | <b>18,0</b> | <b>57,2</b> | <b>5,7</b>                                    |

|                                      |               |            |             |             |             |            |
|--------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</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 | 31            | 87         | 2,5         | 0,6         | 17,7        | 1,8        |
| Хлеб полезный с микронутриентами     | 25            | 53         | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>115,96</b> | <b>684</b> | <b>32,2</b> | <b>24,1</b> | <b>84,8</b> | <b>8,5</b> |

|                                |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник старшеклассника</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          | 62         | 0,5        | 0,5        | 13,7        | 1,4        |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>44,70</b> | <b>158</b> | <b>0,7</b> | <b>0,6</b> | <b>37,6</b> | <b>3,8</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.