

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 23.03.2026

Согласовано
Директор школы



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак старшеклассника | | | | | | |
| Тефтели мясные в соусе томатном | 100/50 | 231 | 14,8 | 17,6 | 3,2 | 0,3 |
| Вермишель отварная | 180 | 229 | 6,9 | 6,7 | 35,4 | 3,5 |
| 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 | 44 | 123 | 3,5 | 0,9 | 25,2 | 2,5 |
| Стоимость рациона | 96,63 | 673 | 25,8 | 25,7 | 84,7 | 8,5 |

| | | | | | | |
|---|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Обед старшеклассника | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленью | 250 | 108 | 2,0 | 5,1 | 14,0 | 1,4 |
| Гуляш из говядины без муки, без сметаны | 100 | 122 | 10,0 | 8,8 | 0,6 | 0,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 248 | 8,5 | 7,3 | 37,0 | 3,7 |
| 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 | 26 | 73 | 2,1 | 0,5 | 14,9 | 1,5 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 25 | 53 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1,1 |
| Стоимость рациона | 115,96 | 694 | 25,0 | 22,5 | 98,2 | 9,8 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| Полдник старшеклассника | | | | | | |
| 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.