

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 23.10.2025

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшекласника						
Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	231	14,8	17,6	3,2	0,3
Картофель отварной	180	147	3,5	6,5	18,5	1,9
Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	5	0,3	0,1	0,9	0,1
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	45	126	3,6	0,9	25,7	2,6
Стоимость рациона	96,63	550	22,4	25,2	58,4	5,8

Обед старшекласника						
Суп Министроне	250	116	1,1	5,2	14,0	1,4
Рыба припущенная	90	72	16,4	0,5	0,6	0,1
Рожки отварные	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Компот из кураги	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
Батон, витаминный с микронутриентами	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	115,96	626	29,3	13,2	88,3	8,8

Полдник старшекласника						
Пюре фруктовое	125	55	0,0	0,0	13,8	1,4
Напиток из шиповника	200	104	0,7	0,3	24,6	2,5
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Стоимость рациона	44,70	208	1,1	0,7	49,2	4,9

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.