

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 24.10.2025

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                   | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных 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                                  |
| Горошек зеленый консервированный     | 25           | 10                 | 0,8         | 0,1         | 1,6         | 0,2                                  |
| Чай с сахаром                        | 200          | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                  |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 28           | 78                 | 2,2         | 0,6         | 16,0        | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>96,63</b> | <b>478</b>         | <b>20,0</b> | <b>17,7</b> | <b>51,6</b> | <b>5,2</b>                           |

|                                      |               |            |             |             |              |             |
|--------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>          |               |            |             |             |              |             |
| Рассольник Ленинградский с зеленью   | 250           | 124        | 2,1         | 5,1         | 17,3         | 1,7         |
| Макаронник с мясом                   | 200           | 399        | 21,0        | 17,6        | 39,3         | 3,9         |
| Яблоко                               | 1шт           | 49         | 0,4         | 0,4         | 10,8         | 1,1         |
| Компот из апельсинов                 | 200           | 69         | 0,2         | 0,1         | 17,0         | 1,7         |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 29            | 81         | 2,3         | 0,6         | 16,6         | 1,7         |
| Хлеб полезный с микронутриентами     | 26            | 55         | 1,9         | 0,3         | 11,2         | 1,1         |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>115,96</b> | <b>777</b> | <b>27,9</b> | <b>24,1</b> | <b>112,2</b> | <b>11,2</b> |

|                                |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник старшеклассника</b> |              |            |            |            |             |            |
| Напиток овсяный                | 200          | 140        | 2,0        | 6,4        | 19,0        | 1,9        |
| Яблоко                         | 1шт          | 49         | 0,4        | 0,4        | 10,8        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>44,70</b> | <b>189</b> | <b>2,4</b> | <b>6,8</b> | <b>29,8</b> | <b>3,0</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.