

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 25.03.2026

Согласовано
Директор школы



| Наименование блюда | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| Завтрак старшекласника | | | | | | |
| Филе куриное панированное | 100 | 296 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 1,2 |
| Картофель отварной | 180 | 147 | 3,5 | 6,5 | 18,5 | 1,9 |
| 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 | 23 | 64 | 1,8 | 0,4 | 13,2 | 1,3 |
| Стоимость рациона | 96,63 | 597 | 29,9 | 24,1 | 65,0 | 6,5 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Обед старшекласника | | | | | | |
| Суп куриный с зеленью | 250 | 96 | 2,3 | 3,0 | 11,7 | 1,2 |
| Рыба припущенная | 95 | 76 | 17,3 | 0,5 | 0,6 | 0,1 |
| Пюре картофельное | 150 | 98 | 2,5 | 4,7 | 11,5 | 1,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 41 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 1,0 |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 51 | 108 | 3,7 | 0,6 | 22,0 | 2,2 |
| Стоимость рациона | 115,96 | 419 | 26,0 | 8,9 | 55,9 | 5,6 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| Полдник старшекласника | | | | | | |
| 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.