

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 28.01.2026

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Индейка с булгуром	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	35	36	0,6	1,8	4,3	0,4
Яблоко	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, витаминный с микронутриентами	20	56	1,6	0,4	11,4	1,1
Стоимость рациона	96,63	545	15,7	18,3	79,3	7,9

Обед старшеклассника						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	98	1,7	4,9	9,8	1,0
Рыба припущенная	100	80	18,2	0,6	0,7	0,1
Пюре картофельное	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Чай с сахаром	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	41	87	3,0	0,5	17,7	1,8
Стоимость рациона	115,96	457	26,1	11,7	52,1	5,2

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	62	0,5	0,5	13,7	1,4
Стоимость рациона	44,70	158	0,7	0,6	37,6	3,8

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.