

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 30.09.2025

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                   | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>       |              |                    |             |             |             |                                      |
| Жаркое по-домашнему                  | 200          | 226                | 10,1        | 12,0        | 19,3        | 1,9                                  |
| Помидоры свежие (доп.гарнир)         | 80           | 17,0               | 0,9         | 0,2         | 3,0         | 0,3                                  |
| Чай с лимоном                        | 200/7        | 23                 | 0,3         | 0,1         | 5,2         | 0,5                                  |
| Батон, витаминный с микронутриентами | 28           | 78                 | 2,2         | 0,6         | 16,0        | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>96,63</b> | <b>344</b>         | <b>13,5</b> | <b>12,9</b> | <b>43,5</b> | <b>4,4</b>                           |

|                                      |               |            |             |             |             |            |
|--------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>          |               |            |             |             |             |            |
| Суп картофельный с зеленью           | 250           | 108        | 2,0         | 5,1         | 14,0        | 1,4        |
| Ёжики Аппетитные в соусе томатном    | 100/50        | 196        | 10,9        | 12,0        | 11,0        | 1,1        |
| Пюре картофельное                    | 180           | 151        | 3,0         | 5,6         | 13,8        | 1,4        |
| 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 | 48            | 134        | 3,8         | 1,0         | 27,5        | 2,8        |
| Хлеб полезный с микронутриентами     | 25            | 53         | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b>             | <b>115,96</b> | <b>732</b> | <b>22,1</b> | <b>24,5</b> | <b>98,0</b> | <b>9,8</b> |

|                                |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник старшеклассника</b> |              |            |            |            |             |            |
| 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        |
| <b>Стоимость рациона</b>       | <b>44,70</b> | <b>145</b> | <b>0,6</b> | <b>0,5</b> | <b>34,7</b> | <b>3,5</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.