

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 10.10.2025



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Биточки домашние	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Капуста квашеная (доп.гарнир)	35	13	0,6	0,1	2,5	4,4
Яблоко	1шт	49	0,4	0,4	10,8	4,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Стоимость рациона	96,63	611	27,0	21,0	78,4	15,3

Обед старшеклассника						
Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	100	2,2	5,6	10,2	0,8
Филе куриное панированное	100	296	24,0	16,7	12,4	0,1
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	4,4
Капуста квашеная (доп.гарнир)	55	21	1,0	0,1	4,0	4,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	48	102	3,5	0,6	20,7	2,1
Стоимость рациона	115,96	651	34,7	29,4	61,9	11,7

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.