

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 11.03.2026

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Завтрак старшекласника</b>						
Масло сливочное	15	99	0,2	10,9	0,2	0,0
Плов из индейки	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Капуста квашеная (доп.гарнир)	30	11	0,5	0,1	2,2	0,2
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
<b>Стоимость рациона</b>	<b>96,63</b>	<b>543</b>	<b>13,4</b>	<b>28,5</b>	<b>58,5</b>	<b>5,9</b>

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Обед старшекласника</b>						
Рассольник Ленинградский с зеленью	250	124	2,1	5,1	17,3	1,7
Котлета рыбная	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Пюре картофельное	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
Капуста квашеная (доп.гарнир)	75	29	1,8	0,2	5,4	0,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	51	108	3,7	0,6	22,0	2,2
<b>Стоимость рациона</b>	<b>115,96</b>	<b>639</b>	<b>26,9</b>	<b>24,8</b>	<b>77,7</b>	<b>7,8</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.