

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 19.11.2025

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда               | Выход (г)    | Калорий-ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|----------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>   |              |                     |             |             |             |                                      |
| Масло сливочное                  | 15           | 99                  | 0,1         | 10,9        | 0,2         | 0,0                                  |
| Сыр порционно                    | 20           | 71                  | 4,7         | 5,9         | 0,0         | 0,0                                  |
| Индейка с булгуром               | 200          | 350                 | 12,8        | 15,5        | 39,8        | 4,0                                  |
| Чай без сахара                   | 200          | 2                   | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 35           | 74                  | 2,5         | 0,4         | 15,1        | 1,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>         | <b>96,63</b> | <b>596</b>          | <b>20,3</b> | <b>32,8</b> | <b>55,2</b> | <b>5,5</b>                           |

|                                                 |               |            |             |             |             |            |
|-------------------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>                     |               |            |             |             |             |            |
| Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью  | 250           | 98         | 1,7         | 4,9         | 9,8         | 1,0        |
| 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 с маслом растительным, сахаром | 75            | 76         | 1,2         | 3,9         | 9,1         | 0,9        |
| Чай без сахара                                  | 200           | 2          | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0        |
| Хлеб полезный с микронутриентами                | 44            | 93         | 3,2         | 0,5         | 19,0        | 1,9        |
| <b>Стоимость рациона</b>                        | <b>115,96</b> | <b>645</b> | <b>25,4</b> | <b>28,2</b> | <b>70,9</b> | <b>7,1</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.