

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 19.01.2026



Составлено  
Директор школы

| Наименование блюда               | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|----------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>   |              |                    |             |             |             |                                      |
| Масло сливочное                  | 10           | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,0                                  |
| Котлета куриная с сыром          | 90           | 152                | 11,9        | 8,1         | 7,9         | 0,8                                  |
| Картофель отварной               | 180          | 147                | 3,5         | 6,5         | 18,5        | 1,9                                  |
| Чай без сахара                   | 200          | 2                  | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 36           | 76                 | 2,6         | 0,4         | 15,6        | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>         | <b>96,63</b> | <b>443</b>         | <b>18,3</b> | <b>22,4</b> | <b>42,2</b> | <b>4,2</b>                           |

|                                         |               |            |             |             |             |            |
|-----------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>             |               |            |             |             |             |            |
| Суп из овощей, с зеленью                | 250           | 90         | 1,7         | 5,0         | 9,5         | 0,8        |
| Гуляш из говядины без муки, без сметаны | 100           | 122        | 10,0        | 8,8         | 0,6         | 0,1        |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 180           | 298        | 10,2        | 8,8         | 44,0        | 4,4        |
| 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>620</b> | <b>25,8</b> | <b>23,3</b> | <b>76,2</b> | <b>7,5</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.