

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 22.01.2026

Согласовано  
Директор школы

| Наименование блюда               | Выход (г)    | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак старшеклассника</b>   |              |                         |             |             |                |                                               |
| Масло сливочное                  | 10           | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1            | 0,0                                           |
| Гуляш из говядины                | 100          | 121                     | 8,2         | 8,6         | 2,8            | 0,3                                           |
| Вермишель отварная               | 180          | 212                     | 6,5         | 5,7         | 33,5           | 4,4                                           |
| Капуста квашеная (доп.гарнир)    | 50           | 19                      | 0,9         | 0,1         | 3,6            | 4,4                                           |
| Чай без сахара                   | 200          | 2                       | 0,2         | 0,1         | 0,1            | 0,0                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 26           | 55                      | 1,9         | 0,3         | 11,2           | 1,1                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>         | <b>96,63</b> | <b>475</b>              | <b>17,8</b> | <b>22,1</b> | <b>51,3</b>    | <b>10,2</b>                                   |

|                                  |               |            |             |             |             |             |
|----------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Обед старшеклассника</b>      |               |            |             |             |             |             |
| Борщ "Сибирский" с зеленью       | 250           | 92         | 2,0         | 4,9         | 10,0        | 0,8         |
| Митболлы в томатном соусе        | 100/50        | 286        | 19,8        | 18,2        | 11,5        | 0,1         |
| Рис отварной                     | 180           | 220        | 4,4         | 7,5         | 33,7        | 4,4         |
| Капуста квашеная (доп.гарнир)    | 60            | 59         | 0,9         | 3,0         | 6,8         | 4,4         |
| Чай без сахара                   | 200           | 2          | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0         |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 34            | 72         | 2,4         | 0,4         | 14,7        | 1,5         |
| <b>Стоимость рациона</b>         | <b>115,96</b> | <b>731</b> | <b>29,7</b> | <b>34,1</b> | <b>76,8</b> | <b>11,1</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.

Борщ "Сибирский"  
Митболлы в томатном соусе  
Рис отварной  
Капуста квашеная  
Чай без сахара  
Хлеб полезный с микронутриентами  
Стоимость рациона

Инженер-технолог  
Егорова Т.А.