

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 06.03.2026



Согласовано  
Директор школы

| Наименование блюда               | Выход (г)    | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы,<br>г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------|--------------|----------------------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак старшекласника</b>    |              |                            |             |             |                |                                               |
| Масло сливочное                  | 15           | 99                         | 0,1         | 10,9        | 0,2            | 0,0                                           |
| Индейка с булгуром               | 200          | 342                        | 12,2        | 14,2        | 41,2           | 4,1                                           |
| Чай без сахара                   | 200          | 2                          | 0,2         | 0,1         | 0,1            | 0,0                                           |
| Яблоко                           | 1шт          | 49                         | 0,4         | 0,4         | 10,8           | 1,1                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 24           | 51                         | 1,7         | 0,3         | 10,4           | 1,0                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>         | <b>96,63</b> | <b>543</b>                 | <b>14,6</b> | <b>25,9</b> | <b>62,7</b>    | <b>6,3</b>                                    |

|                                  |               |            |             |             |             |            |
|----------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед старшекласника</b>       |               |            |             |             |             |            |
| Суп куриный с зеленью            | 250           | 96         | 2,3         | 3,0         | 11,7        | 1,2        |
| Митболлы в томатном соусе        | 100/50        | 286        | 19,8        | 18,2        | 11,5        | 1,2        |
| Пюре картофельное                | 150           | 108        | 3,1         | 5,2         | 12,1        | 1,2        |
| Чай без сахара                   | 200           | 2          | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0        |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 55            | 117        | 4,0         | 0,7         | 23,8        | 2,4        |
| <b>Стоимость рациона</b>         | <b>115,96</b> | <b>609</b> | <b>29,4</b> | <b>27,2</b> | <b>59,2</b> | <b>5,9</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.