

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 18.03.2026



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Масло сливочное	15	99	0,1	10,9	0,2	0,0
Сыр порционнo	15	53	3,5	4,4	0,0	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
Хлеб полезный с микронутриентами	27	57	1,9	0,3	11,7	1,2
Стоимость рациона	96,63	553	17,9	29,9	53,2	5,3

Обед старшеклассника						
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 (доп. гарнир)	90	34	1,6	0,2	6,5	0,7
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	58	123	4,2	0,7	25,1	2,5
Стоимость рациона	115,96	633	26,8	24,7	74,4	7,4

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.