

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 10.11.2025

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                    | Выход (г)    | Калорий-<br>ность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|---------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл Указ Президента</b> |              |                         |             |             |             |                                               |
| Масло сливочное                       | 10           | 66                      | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,0                                           |
| Бифштекс домашний                     | 90           | 217                     | 8,1         | 13,4        | 15,9        | 1,6                                           |
| Картофель отварной                    | 150          | 122                     | 2,9         | 5,5         | 15,4        | 1,5                                           |
| Яблоко                                | 1шт          | 62                      | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                           |
| Чай без сахара                        | 200          | 2                       | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0                                           |
| Хлеб полезный с микронутриентами      | 38           | 81                      | 2,7         | 0,5         | 16,4        | 1,6                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>96,63</b> | <b>550</b>              | <b>14,5</b> | <b>27,3</b> | <b>61,6</b> | <b>6,2</b>                                    |

|                                         |               |            |             |             |             |            |
|-----------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b>  |               |            |             |             |             |            |
| Суп из овощей, с зеленью                | 200           | 72         | 1,4         | 4,0         | 7,6         | 0,8        |
| Гуляш из говядины без муки, без сметаны | 100           | 122        | 10,0        | 8,8         | 0,6         | 0,1        |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 150           | 248        | 8,5         | 7,3         | 37,0        | 3,7        |
| Яблоко                                  | 1шт           | 62         | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4        |
| Чай без сахара                          | 200           | 2          | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0        |
| Хлеб полезный с микронутриентами        | 52            | 110        | 3,7         | 0,6         | 22,5        | 2,3        |
| <b>Стоимость рациона</b>                | <b>115,96</b> | <b>616</b> | <b>24,3</b> | <b>21,3</b> | <b>81,5</b> | <b>8,2</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.

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием непереносимостью лактозы)

на 10.11.2025

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                    | Выход (г)    | Калорийность, Ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл Указ Президента</b> |              |                    |             |             |             |                                      |
| Бифштекс домашний                     | 90           | 217                | 8,1         | 13,4        | 15,9        | 1,6                                  |
| Картофель отварной                    | 150          | 122                | 2,9         | 5,5         | 15,4        | 1,5                                  |
| Яблоко                                | 1шт          | 62                 | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4                                  |
| Чай с сахаром                         | 200          | 41                 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 1,0                                  |
| Батон, витаминный с микронутриентами  | 26           | 73                 | 2,1         | 0,5         | 14,9        | 1,5                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>96,63</b> | <b>515</b>         | <b>13,8</b> | <b>20,0</b> | <b>70,0</b> | <b>7,0</b>                           |

|                                         |               |            |             |             |             |             |
|-----------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b>  |               |            |             |             |             |             |
| Суп из овощей, с зеленью                | 200           | 72         | 1,4         | 4,0         | 7,6         | 0,8         |
| Гуляш из говядины без муки, без сметаны | 100           | 122        | 10,0        | 8,8         | 0,6         | 0,1         |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 150           | 248        | 8,5         | 7,3         | 37,0        | 3,7         |
| Яблоко                                  | 1шт           | 62         | 0,5         | 0,5         | 13,7        | 1,4         |
| Компот из ягод                          | 200           | 49         | 0,2         | 0,1         | 12,0        | 2,8         |
| Батон, витаминный с микронутриентами    | 25            | 70         | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 1,4         |
| Хлеб полезный с микронутриентами        | 25            | 53         | 1,8         | 0,3         | 10,8        | 1,1         |
| <b>Стоимость рациона</b>                | <b>115,96</b> | <b>676</b> | <b>24,4</b> | <b>21,5</b> | <b>96,0</b> | <b>11,2</b> |

|                          |              |            |            |            |             |            |
|--------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>Полдник</b>           |              |            |            |            |             |            |
| Пюре фруктовое           | 125          | 55         | 0,0        | 0,0        | 13,8        | 1,4        |
| Чай с сахаром            | 200          | 41         | 0,2        | 0,1        | 10,1        | 1,0        |
| Яблоко                   | 1шт          | 62         | 0,5        | 0,5        | 13,7        | 1,4        |
| <b>Стоимость рациона</b> | <b>44,70</b> | <b>158</b> | <b>0,7</b> | <b>0,6</b> | <b>37,6</b> | <b>3,8</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.