

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(с заболеванием "сахарный диабет")

на 29.01.2026

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> |              |                    |             |             |             |                                      |
| Масло сливочное                       | 10           | 66                 | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 0,0                                  |
| Сыр порционнo                         | 20           | 71                 | 4,7         | 5,9         | 0,0         | 0,0                                  |
| Тефтели мясные в соусе томатном       | 100/50       | 231                | 14,8        | 17,6        | 3,2         | 0,3                                  |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 150          | 246                | 8,5         | 7,3         | 36,6        | 3,7                                  |
| Чай без сахара                        | 200          | 2                  | 0,2         | 0,1         | 0,1         | 0,0                                  |
| Хлеб полезный с микронутриентами      | 37           | 78                 | 2,7         | 0,4         | 16,0        | 1,6                                  |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>96,63</b> | <b>694</b>         | <b>31,0</b> | <b>38,6</b> | <b>56,0</b> | <b>5,6</b>                           |

|                                              |               |            |             |             |             |            |
|----------------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b>       |               |            |             |             |             |            |
| Суп Министроне                               | 200           | 94         | 2,6         | 4,2         | 11,5        | 1,2        |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 100           | 156        | 16,3        | 7,8         | 3,0         | 0,3        |
| Рожки отварные                               | 180           | 212        | 6,5         | 5,7         | 33,5        | 3,4        |
| Капуста квашеная (доп.гарнир)                | 60            | 23         | 1,1         | 0,1         | 4,3         | 0,4        |
| 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             | 26            | 55         | 1,9         | 0,3         | 11,2        | 1,1        |
| <b>Стоимость рациона</b>                     | <b>115,96</b> | <b>604</b> | <b>29,1</b> | <b>18,7</b> | <b>77,3</b> | <b>7,7</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 29.01.2026

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> |              |                         |             |             |              |                                               |
| Шницель "Нежный"                      | 90           | 219                     | 15,0        | 12,2        | 11,9         | 1,2                                           |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 150          | 248                     | 8,5         | 7,3         | 37,0         | 3,7                                           |
| Пюре фруктовое                        | 125          | 55                      | 0,0         | 0,0         | 13,8         | 1,4                                           |
| 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  | 38           | 106                     | 3,0         | 0,8         | 21,7         | 2,2                                           |
| <b>Стоимость рациона</b>              | <b>96,63</b> | <b>731</b>              | <b>27,2</b> | <b>20,9</b> | <b>108,2</b> | <b>10,8</b>                                   |

|                                           |               |            |             |             |              |             |
|-------------------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>Обед 1-4 классы Указ Президента</b>    |               |            |             |             |              |             |
| Суп Министроне                            | 200           | 94         | 2,6         | 4,2         | 11,5         | 1,2         |
| Бифштекс домашний                         | 90            | 217        | 8,1         | 13,4        | 15,9         | 1,6         |
| Рожки отварные                            | 150           | 191        | 5,7         | 5,6         | 29,5         | 3,0         |
| Яблоко                                    | 2шт           | 124        | 1,0         | 1,0         | 27,4         | 2,7         |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200           | 112        | 0,0         | 0,0         | 28,0         | 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>861</b> | <b>21,2</b> | <b>25,0</b> | <b>137,4</b> | <b>13,7</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.