Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

_____ и.о. Прокопеня С.В.

Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-16.11.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет, с сахарным диабетом

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Понедельник, первая неделя							
	Завтрак							
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/79	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара с маслом сливочным	210	8,20	3,00	8,40	1,36	36,20	244,00
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**22,28**	**11,70**	**23,60**	**1,82**	**65,07**	**630,26**
	Обед							
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/84	Печень по-строгановски	90	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83
11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**850**	**36,04**	**16,97**	**32,19**	**12,85**	**117,13**	**932,88**
	Итого за день		**58,32**	**28,67**	**55,79**	**14,67**	**201,00**	**1563,14**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		126,23	0,00	117,70	0,00	100,00	110,86
	Содержание, % от калорийности		19,00		38,00		44,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Вторник, первая неделя

Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	90	9,70	15,74	12,40	2,34	8,26	189,40
5\78	Булгур с овощами	150	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
11/75	Чай без сахара	200	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**21,81**	**22,37**	**23,20**	**12,99**	**93,46**	**680,43**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	200	16,58	11,44	17,50	6,46	36,50	327,07
11/17-1	Кисель из ягод без сахара	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**810**	**36,05**	**14,49**	**42,84**	**27,76**	**141,17**	**1035,98**
	Итого за день		**57,86**	**36,86**	**66,04**	**40,75**	**234,63**	**1716,41**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		125,23	0,00	139,32	0,00	116,73	121,73
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		45,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Среда, первая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	5,13	2,35	6,15	0,16	19,70	213,00
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	9,78	1,97	10,90	0,13	31,20	169,50
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**15,16**	**4,87**	**13,58**	**0,61**	**52,77**	**296,57**

Обед

7/9	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	9,10	3,83	48,50	191,44
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированая в сухарях	90	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58	Пюре картофельное	150	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83
11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	**700**	**34,10**	**18,53**	**22,25**	**12,67**	**140,19**	**748,41**
	Итого за день		**49,26**	**23,40**	**35,83**	**13,28**	**192,96**	**1044,98**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		106,62	0,00	75,59	0,00	104,50	74,11
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,6					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20	Бедро куриное запеченное	90	12,80	2,35	13,50	0,16	4,00	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/75-1	Чай с шиповником без сахара	200	200	0,66	2,90	0,22	0,60	14,42
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**24,39**	**3,05**	**21,55**	**2,12**	**77,55**	**576,90**

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	80	0,70	0,00	4,81	4,81	1,60	57,72
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	13,80	11,68	12,62	2,12	33,65	230,56
5/15	Капуста тушеная	150	3,50	0,04	4,00	0,59	19,50	103,20
11/73	Напиток ассорти из ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**850**	**30,29**	**14,77**	**34,81**	**16,86**	**125,40**	**868,61**
	Итого за день		**54,68**	**17,82**	**56,36**	**18,98**	**202,95**	**1445,51**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,80	0,00	107,50	0,00	106,50	102,52
	Содержание, % от калорийности		15,00		38,00		47,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3					
	Соотношение Са:Р		1:1,7					

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	13,80	93,76
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03
11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт свежий	130	1,32	0,00	0,24	0,52	0,00	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**530**	**19,05**	**16,06**	**23,56**	**3,15**	**39,46**	**436,60**

Обед

7/13/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом без сахара	80	0,70	0,00	4,81	4,81	1,60	57,72
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	39,56	235,36
6/66	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,90	7,18	90,50	408,60
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	**820**	**27,61**	**14,00**	**26,72**	**13,63**	**186,24**	**948,57**
	Итого за день		**46,66**	**30,06**	**50,28**	**16,78**	**225,70**	**1385,17**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		103,50	0,00	99,80	0,00	112,29	98,24
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/67	Каша жидкая пшеничная с маслом без сахара	210	5,20	5,63	6,80	2,09	26,90	295,48
11/67	Чай с молоком без сахара	200	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**12,95**	**10,82**	**17,25**	**2,99**	**49,00**	**535,98**

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	0,90	4,88	2,80	61,60
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	93,07
8/3	Азу из свинины	90	12,30	12,97	11,60	7,18	38,90	213,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/73	Напиток ассорти из ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	**800**	**27,45**	**18,46**	**20,62**	**15,73**	**128,73**	**750,90**
	Итого за день		**40,40**	**29,28**	**37,87**	**18,72**	**192,01**	**1345,98**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		87,45	0,00	79,89	0,00	99,50	99,25
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,7					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/5/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	210	2,91	2,44	6,90	0,00	8,07	104,65
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб ржаной	20	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**6,47**	**2,44**	**7,56**	**0,66**	**29,40**	**256,94**

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,80	0,00	5,81	4,81	6,83	92,00
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00
9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	200	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,12	0,00	0,03	0,03	19,42	74,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	**810**	**35,01**	**15,88**	**40,05**	**16,30**	**156,72**	**982,60**
	Итого за день		**41,48**	**18,32**	**47,61**	**16,96**	**186,12**	**1239,55**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		89,78	0,00	100,44	0,00	92,60	87,91
	Содержание, % от калорийности		15,00		43,00		42,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:2,8					
	Соотношение Са:Р		1:1,6					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\19	Голень куриная панированная в сухарях	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5\78	Булгур с овощами	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83
11/75	Чай без сахара	200	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**21,72**	**19,01**	**18,18**	**10,60**	**73,91**	**500,43**

Обед

7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08
6/56	Суп из овощей	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	90	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**850**	**40,74**	**16,95**	**44,27**	**17,07**	**147,37**	**1175,27**
	Итого за день		**62,46**	**35,96**	**62,45**	**27,67**	**191,32**	**1675,70**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		135,19	0,00	131,75	0,00	99,50	118,84
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	192,45
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками без сахара	200	6,26	2,66	8,61	1,81	23,50	194,19
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**510**	**22,82**	**14,26**	**25,95**	**2,21**	**56,78**	**553,52**

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**860**	**36,00**	**17,61**	**34,05**	**16,73**	**155,03**	**959,00**
	Итого за день		**58,82**	**31,87**	**60,00**	**18,94**	**211,81**	**1512,52**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		103,20	0,00	126,58	0,00	105,38	107,27
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,6					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/10	Запеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87
11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**540**	**31,76**	**23,96**	**18,09**	**4,18**	**77,44**	**587,33**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/75	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	123,50
11/1-1	Напиток яблочно-ягодный без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**850**	**28,78**	**14,93**	**28,97**	**21,93**	**122,39**	**782,38**
	Итого за день		**60,54**	**38,89**	**47,06**	**26,11**	**199,83**	**1369,72**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		131,04	0,00	104,50	0,00	99,50	97,14
	Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					
	Итого за период		**553,58**	**180,95**	**617,62**	**146,30**	**2066,24**	**14685,13**
	Среднее за пернод		**55,36**	**18,10**	**61,76**	**14,63**	**206,62**	**1468,51**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		108,40	0,00	102,30	0,00	102,80	104,15
	Содержание, % от калорийности		15,08		37,85		77,88	

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**