

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

и.о. Прокопена 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 (MP 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)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
125,23	0,00	139,32	0,00	116,73	121,73
19,00		37,00		45,00	
1,1:1:2,7					
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, панированная 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'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

850	28,78	14,93	28,97	21,93	122,39	782,38
	60,54	38,89	47,06	26,11	199,83	1369,72
46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	
131,04	0,00	104,50	0,00	99,50	97,14	
17,00		31,00		52,00		
1,2:1:3,8						
1:1,4						
553,58	180,95	617,62	146,30	2066,24	14685,13	
55,36	18,10	61,76	14,63	206,62	1468,51	
46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	
108,40	0,00	102,30	0,00	102,80	104,15	
15,08		37,85		77,88		