

Утверждаю

Согласовано



Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Директор МАОУ Гимназия №161

Белоцерковская А. Р.

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

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.01.2026-31.05.2026

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

[illegible]

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/54	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,32
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'		550	24,70	19,87	25,06	4,77	63,12	557,24	369,33	58,74	416,99	7,11	302,61	342,38	3,02	0,23	13,39

Обед

7/22	Салат из картофеля с соевым соусом и луком репчатым	80	1,28	0,00	3,97	3,97	7,05	67,96	12,49	13,89	34,56	0,51	0,00	429,15	1,85	0,03	2,08
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	2,73	0,05	0,07	0,99
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	100	14,50	16,13	28,80	8,19	48,00	322,00	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
11/78	Компот из кураги без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		730	33,52	20,02	44,71	17,29	165,75	858,74	111,56	123,34	453,56	7,86	63,66	731,38	7,50	0,45	13,35
Итого за день			58,22	39,89	69,77	22,06	228,87	1415,97	480,89	182,08	870,55	14,97	366,27	1073,76	10,52	0,68	26,74

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,2:7

1:1,4

Среда, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	16,50	12,72	4,84	2,96	13,24	121,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/78	Булгур с овощами	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
11/75	Чай с малиной без сахара	200	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		630	31,98	18,26	18,54	13,25	114,39	712,93	94,83	116,40	354,61	8,35	56,60	282,05	3,66	0,46	26,20

Обед

7/55-1	Салат из блочкованной капусты с морковью и растительным маслом без сахара	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
11/77	Напиток из черноплодной рябины без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		830	35,25	15,31	20,37	8,56	166,51	817,74	176,27	126,57	418,50	7,92	37,26	1618,99	8,29	0,55	78,35

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

1:1,1:3

1:1,7

47,00

139,75

108,56

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/68	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	200	6,26	2,66	5,90	1,81	28,40	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		515	21,65	15,40	25,69	2,21	52,26	527,42	402,21	84,44	465,45	3,67	258,42	289,44	1,52	0,29	1,10

Обед

7/80	Салат из отварной овеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	80	1,03	0,00	4,77	4,77	6,38	68,99	24,61	14,67	28,35	0,90	0,00	1,97	2,19	0,04	1,93
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/35	Жаркое по домашнему со свинной	200	22,00	11,44	26,31	6,46	70,38	427,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		820	34,66	14,49	44,34	20,45	143,24	953,85	124,69	134,84	440,64	8,06	16,71	1027,84	11,12	0,62	21,48
Итого за день			56,31	29,89	70,03	22,66	195,50	1481,28	526,90	219,28	906,09	11,73	275,13	1317,28	12,64	0,91	22,58

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

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

52,00

32,00

1,1:1,3:7

1:1,5

60,00

37,63

65,00

37,63

Завтрак

калорийности	1,1:1:3,7
Соотношение Б:Ж:У	1:1,7
Соотношение Са:Р	

Вторник, вторая неделя

Завтрак

Экспликация																		
9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	16,30	16,13	17,10	8,19	4,40	127,46	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50	
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00	
11/75	Чай с малиной без сахара	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40	
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00	
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00	
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00	

Итого за 'Завтрак'

Обед

7/13-1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом без сахара	80	2,50	0,00	2,90	6,00	9,20	95,90	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	5,63
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	1,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15
11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00

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 В:Х:Р
Соотношение Са:РСводные показатели Ст.1
1.1.3.

Среда, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

3/10	Запеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87	227,27	32,42	284,51	0,81	95,20	108,65	1,60	0,07	0,46
11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за "Завтрак"		540	30,00	23,96	18,09	4,18	67,25	544,55	266,87	69,52	379,01	5,67	95,20	115,55	2,76	0,22	13,46

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	200	22,64	16,13	12,00	8,19	44,80	372,80	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	13,00
11/78	Компот из кураги без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за "Обед"		810	40,37	20,02	27,70	17,08	154,80	872,85	133,29	113,58	412,03	7,05	63,66	784,42	10,24	0,40	39,34

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

14,00

1:1,1:3,7

1:2,6

52,00

34,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
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	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		515	21,65	15,40	28,40	2,21	47,36	527,42	402,21	84,44	465,45	3,67	258,42	289,44	1,52	0,29	1,10

Обед

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,10	4,80	6,90	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной без сахара	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	411,80	1,99	0,22	8,23
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/76	Кисель витаминизированный "Витгошк" без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		870	31,27	14,93	35,08	16,78	134,93	976,29	111,50	127,30	414,43	9,93	105,12	864,23	8,35	0,94	29,11
Итого за день			52,92	30,33	63,48	18,99	182,29	1503,71	513,71	211,74	879,88	13,60	363,54	1153,67	9,87	1,23	30,21
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %			114,55	0,00	133,92	0,00	90,69	106,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,81	0,00	87,86	50,35
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

Среднее за период	55,36	18,94	61,76	13,49	206,62	1468,51	262,40	138,78	523,38	9,07	137,36	989,93	7,18	0,85	37,12
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %	119,82	0,00	130,30	0,00	102,80	104,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	141,42	0,00	61,01	61,86
Содержание, % от калорийности	15,08		37,85		78,59										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли