



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано



Директор MAOY 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 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, 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
1/55	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
2/79	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара с маслом сливочным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		570	26,46	16,28	30,76	2,76	68,94	643,66
Обед								
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44
8/84	Печень по-строгановски	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79
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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		930	32,24	17,16	35,40	12,84	125,85	993,16
Итого за день			58,70	33,44	66,16	15,60	218,94	1636,83
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %			108,70	0,00	119,86	0,00	95,27	100,30
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1					
Соотношение Са:Р			1:1,4					

Вторник, первая неделя

Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	100	9,70	15,74	12,40	2,34	8,26	189,40
5\78	Булгур с овощами	180	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'		560	22,00	24,08	20,83	12,02	72,47	580,59

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10
6/52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20
11/17-1	Кисель из ягод без сахара	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

900	35,61	23,86	58,18	30,85	155,15	1069,73
	57,61	47,94	79,01	42,87	227,62	1650,32
	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	106,69	0,00	103,20	0,00	99,50	101,12
	12,00		41,00		48,00	
	1:1,5:4,1					
	1:1,6					

Среда, первая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,23	4,36	14,50	0,20	12,85	207,94
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	9,60	0,16	10,28	166,36
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72
-	Хлеб ржаной	30	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		580	15,55	13,59	27,60	1,10	30,42	451,02

Обед

7/9	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированная в сухарях	100	27,50	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84
5/58	Пюре картофельное	180	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83
11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

750	41,30	17,39	52,93	20,66	180,81	1162,18
	56,85	30,98	80,53	21,76	211,23	1613,19
	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	105,28	0,00	103,25	0,00	103,20	100,45
	12,00		36,00		52,00	
	1:1,4:4,4					
	1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20	Бедро куриное запеченное	100	22,00	17,00	6,48	4,00	17,65	162,17
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80
11/75-1	Чай с шиповником без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	560	29,54	17,04	11,92	5,84	70,47	522,83

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
5/15	Капуста тушеная	180	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50
11/73	Напиток ассорти из ягод без сахара	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

930

14,87

4,11

22,72

15,44

86,23

585,76

44,41

21,15

34,64

21,28

219,30

1108,60

54,00

0,00

55,20

0,00

229,80

1632,00

82,24

0,00

62,75

0,00

98,51

99,52

17,00

28,00

55,00

1,4:1:4,5

1:1,5

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	7,83	3,33	10,77	2,27	29,37	242,74
-	Хлеб ржаной	30	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88
-	Фрукт свежий	130	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		590	24,51	16,01	31,55	3,41	55,21	595,13

Обед

7/13/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом без сахара	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00
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	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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'		910	40,94	22,35	37,47	18,54	189,42	1105,66

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

65,45	38,36	69,02	21,95	244,63	1700,79
54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
121,19	0,00	125,04	0,00	106,46	104,22
15,00		31,00		54,00	
1,1:1:4					
1:1,5					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
1/57	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08
2/67	Каша жидкая пшеничная с маслом без сахара	250	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88
11/67	Чай с молоком без сахара	200	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		570	18,94	9,52	24,61	2,35	76,92	597,57
Обед								

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07
8/3	Азу из свинины	100	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64
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	0,12	0,00	0,03	0,03	19,42	74,79
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		930	40,25	21,06	31,50	15,23	130,53	921,43

Итого за день			59,19	30,58	56,11	17,58	219,88	1559,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %			109,61	0,00	101,65	0,00	99,20	99,30
Содержание, % от калорийности			16,00		34,00		49,00	
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1:3,3					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	27,17	19,36	11,80	9,83	21,47	296,95
1/57	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
2/5/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	250	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
-	Хлеб ржаной	30	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
Итого за 'Завтрак'		580	36,04	19,36	20,23	18,26	89,71	676,49
Обед								

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	250	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96
-	Хлеб ржаной	50	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'		900	31,73	20,16	43,93	20,95	140,12	1106,04

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %	100,56	0,00	116,23	0,00	100,01	109,22
Содержание, % от калорийности	16,00		44,00		41,00	
Соотношение Б:Ж:У	1:1,2:2,6					
Соотношение Са:Р	1:1,5					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\19	Голень куриная панированная в сухарях	100	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73
5\78	Булгур с овощами	180	11,29	5,83	12,22	1,57	49,15	348,47
11/75	Чай без сахара	200	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Фрукт свежий	130	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		670	23,63	12,20	30,35	4,15	99,89	759,35
Обед								

7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/56	Суп из овощей	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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'		930	41,73	23,37	30,00	22,52	147,58	993,88

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

65,36	35,57	60,35	26,67	247,47	1753,23
54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
121,04	0,00	109,33	0,00	107,69	107,43
13,00		33,00		54,00	
1:1,2:4,3					
1:1,6					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87
4/57	Яйцо отварное	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками без сахара	250	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		590	31,54	23,96	18,69	4,78	77,91	598,44
Обед								

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10
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	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22
5/58	Пюре картофельное	180	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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'		880	35,36	24,62	50,44	19,61	161,59	1045,65

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %	123,89	0,00	125,24	0,00	104,22	100,74
Содержание, % от калорийности	15,00		36,00		49,00	
Соотношение Б:Ж:У	1:1,1:3,4					
Соотношение Са:Р	1:2,4					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/10	Запеканка творожная без сахара	200	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
-	Фрукт свежий	130	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		590	27,29	18,80	33,95	3,41	67,16	673,57

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37
6/75	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
11/1-1	Напиток яблочно-ягодный без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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'		930	41,64	14,59	40,49	19,06	187,36	1137,97

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)	68,93	33,39	74,44	22,47	254,52	1811,54
Выполнение, %	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Содержание, % от калорийности	99,64	0,00	100,30	0,00	110,76	102,50
Соотношение Б:Ж:У	16,00		32,00		51,00	
Соотношение Са:Р	1,1:1:3,6					
	1:1,4					

Итого за период

Среднее за период	640,14	154,53	661,86	108,38	2331,57	16969,29
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)	64,01	15,45	66,19	10,84	233,16	1696,93
Выполнение, %	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Содержание, % от калорийности	108,23	0,00	102,36	0,00	101,46	103,98
	15,09		35,10		0,00	

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли