Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

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 2026-2027 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 26.10.2026-31.05.2027

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 с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
2/80	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с курагой) без сахара	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							
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и 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	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**910**	**30,94**	**17,16**	**34,90**	**12,12**	**117,55**	**969,78**
	Итого за день		**57,40**	**33,44**	**65,66**	**14,88**	**218,94**	**1613,45**
	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, %		106,30	0,00	118,95	0,00	95,27	98,86
	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

8/7	Поджарка из свинины	100	9,70	15,74	12,40	2,34	8,26	189,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
11/80	Чай с вишней без сахара	200	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**22,00**	**24,08**	**20,53**	**11,66**	**75,02**	**595,90**

Обед

7/90	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	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
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20
11/73	Напиток ассорти из ягод без сахара	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**880**	**37,47**	**23,86**	**58,18**	**30,63**	**156,70**	**1059,08**
	Итого за день		**59,47**	**47,94**	**78,71**	**42,29**	**231,72**	**1654,98**
	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, %		110,13	0,00	103,20	0,00	99,50	101,41
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1					
	Соотношение Ca:P		1:1,6					

Среда, первая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,23	4,36	14,50	0,20	12,85	207,94
1/55	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
2/75	Каша пшенная молочная жидкая без сахара	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

7/43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и растительным маслом	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
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	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
11/82	Напиток из яблок и кураги без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**730**	**42,65**	**17,39**	**52,76**	**20,27**	**181,33**	**1188,98**
	Итого за день		**58,20**	**30,98**	**80,36**	**21,37**	**211,75**	**1640,00**
	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, %		107,78	0,00	103,25	0,00	103,20	100,45
	Содержание, % от калорийности		12,00		36,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	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	Чай 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

7/29	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	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
8/92	Бефстроганов из свинины	100	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**910**	**14,87**	**4,11**	**22,72**	**15,44**	**86,23**	**585,76**
	Итого за день		**44,41**	**21,15**	**34,64**	**21,28**	**219,30**	**1108,60**
	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, %		82,24	0,00	62,75	0,00	98,51	99,52
	Содержание, % от калорийности		17,00		28,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:4,5					
	Соотношение Ca:P		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

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	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
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50
5/73	Каша рисовая рассыпчатая	180	2,98	2,30	4,00	4,36	24,53	113,00
11/83	Чай с черной смородиной без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**890**	**42,62**	**24,65**	**40,97**	**22,18**	**205,65**	**1195,28**
	Итого за день		**67,13**	**40,66**	**72,52**	**25,59**	**260,86**	**1790,41**
	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, %		124,31	0,00	131,38	0,00	113,52	109,71
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

5/2	Макароные изделия отварные с сыром	180	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
11/67	Чай с молоком без сахара	200	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88
-	Хлеб ржаной	30	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'	**590**	**18,94**	**9,52**	**24,61**	**2,35**	**76,92**	**597,57**

Обед

7/90	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/56	Суп из овощей	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	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**910**	**42,13**	**21,06**	**31,57**	**15,08**	**123,66**	**921,43**
	Итого за день		**61,07**	**30,58**	**56,18**	**17,43**	**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, %		113,09	0,00	101,78	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
1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 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

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированая в сухарях	100	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
-	**Итого за обед**	**880**	**36,87**	**20,16**	**44,19**	**21,09**	**167,58**	**1207,41**
	Итого за день		**72,91**	**39,52**	**64,42**	**39,35**	**257,29**	**1883,89**
	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	116,70	0,00	111,96	115,43
	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\10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	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

7/68	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
9/20	Бедро куриное запеченное	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	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**910**	**41,73**	**23,37**	**29,70**	**22,16**	**150,13**	**1009,19**
	Итого за день		**65,36**	**35,57**	**60,05**	**26,31**	**250,02**	**1768,54**
	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, %		121,04	0,00	108,79	0,00	108,80	108,37
	Содержание, % от калорийности		13,00		33,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,3					
	Соотношение Са:Р		1:1,6					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 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
2/68	Каша ячневая молочная с маслом 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

7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10
6/63	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22
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	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**880**	**35,36**	**24,62**	**50,14**	**19,25**	**145,51**	**989,44**
	Итого за день		**66,90**	**48,58**	**68,83**	**24,03**	**223,42**	**1587,88**
	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	124,69	0,00	97,22	97,30
	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

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37
6/57	Суп картофельный с бобовыми	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
5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	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	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**910**	**40,34**	**14,59**	**39,99**	**18,34**	**179,06**	**1114,59**
	Итого за день		**67,63**	**33,39**	**73,94**	**21,75**	**246,22**	**1788,16**
	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, %		99,64	0,00	100,30	0,00	107,15	102,50
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		51,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,6					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					
	Итого за период		**640,14**	**154,53**	**661,86**	**105,83**	**2331,57**	**16969,29**
	Среднее за пернод		**64,01**	**15,45**	**66,19**	**10,58**	**233,16**	**1696,93**
	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, %		108,23	0,00	102,36	0,00	101,46	103,98
	Содержание, % от калорийности		15,09		35,10		0,00	

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