

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 17

Нестерова Л.А.



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 05.11.2025-31.05.2026

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

[illegible]

1/1	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром 20/10 г	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	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"

Обес	550	24,70	19,87	25,06	4,77	58,12	547,24	369,33	58,74	416,99	7,11	302,61	342,38	3,02	0,23	13,39
------	-----	-------	-------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	------	--------	--------	------	------	-------

7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом 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 кукумой	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	Комлот из курати 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"

Итого за день	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
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		58,22	39,89	69,77	22,06	223,87	1405,97	480,89	182,08	870,55	14,97	366,27	1073,76	10,52	0,68	26,74

Выполнение, %
126,02
0,00
147,20
0,00
111,38
99,71
0,00
0,00
0,00
0,00
0,00
0,00
153,39
0,00
48,57
44,57

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

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
75	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	6,85	2,54	6,45	0,56	34,64	219,20	139,56	32,72	215,62	0,88	35,20	39,16	0,70	0,13	0,46
1/72 (2014 № 1.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
	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'	535	18,50	8,87	21,72	1,94	68,47	531,79	411,80	92,90	482,16	3,98	132,62	149,91	1,68	0,28	1,08

Обед

/40	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
/52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара	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
0/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	16,40	11,44	15,20	6,46	5,50	327,07	16,80	0,40	0,00	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	0,20
/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
1/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,60	0,00	0,30	0,06	7,90	47,00	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
	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'	850	32,18	15,24	35,22	18,40	103,60	954,33	150,09	128,60	358,78	8,38	41,52	2543,97	10,13	0,74	20,11
	Итого за день		50,68	24,11	56,94	20,34	172,07	1486,12	561,89	221,50	840,94	12,36	174,14	2693,88	11,81	1,02	21,19
	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, %		109,70	0,00	120,13	0,00	85,61	105,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	384,84	0,00	72,86	35,32

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:4,6

Соотношение Са:Р

1:1,4

55,00

Завтрак

Итого за "Завтрак"
Обед

Соотношение Са:Р

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

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
2/5-2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	210	5,20	5,63	6,80	2,09	26,90	295,48	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
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	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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

Обед

7/18	Салат из соевых стручков с зеленым горошком	80	1,09	0,00	4,00	4,00	3,21	52,07	17,67	13,36	29,67	0,47	0,00	7,52	2,19	0,02	6,12
6/73	Шпи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/55	Гуляш из свинины	100	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
5/74	Каша гречневая рассычатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	6,20
11/79	Напиток из вишни 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
-	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' 880 39,90 17,53 29,83 15,65 135,78 935,46 154,08 141,78 482,58 8,89 47,06 477,57 9,03 0,67 27,66
Итого за день 54,52 26,65 49,37 19,04 192,01 1345,98 430,73 244,18 924,78 11,77 193,11 642,54 10,96 0,91 29,48
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 0,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, % 118,02 0,00 104,16 0,00 95,53 95,46 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 91,79 0,00 65,00 49,13
Содержание, % от калорийности 16,00 32,00 52,00
Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:3,7
Соотношение Са:Р 1:1,7

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У

Среда, вторая неделя

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
2/67	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным без сахара	200	2,91	2,44	6,90	0,00	8,07	104,65	108,51	14,65	79,85	0,15	42,40	47,28	0,06	0,03	3,58
11/72 (2014 № 11 8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
-	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	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 'Завтрак'

Обед 515 16,76 8,77 22,89 2,10 56,73 490,48 388,65 86,13 379,19 4,04 139,82 158,13 1,52 0,22 4,20

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	0,00	2,25	2,72	0,02	1,50
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
8/27	Плов со свиной и куриной без сахара	200	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
11/68	Напиток из плодов шиповника	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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 35,09 16,91 40,20 16,41 111,95 974,84 176,14 152,17 523,96 9,12 43,18 290,58 7,98 0,37 9,32

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

51,85 25,68 63,09 18,51 191,32 1465,31 564,79 238,30 903,15 13,16 183,00 448,71 9,50 0,59 13,52

Выполнение, % 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 64,10 0,00 42,14 22,53

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

12,00 34,00 54,00
1:1,2:4,4
1:1,5

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
-	Богот 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 зеленой 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'
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

810
 40,37
 70,37
 46,20
 152,32

20,02
 43,98
 0,00
 0,00

27,70
 45,79
 47,40
 96,60

17,08
 21,26
 0,00
 0,00

154,80
 222,05
 201,00
 110,47

872,85
 1417,40
 1410,00
 100,52

133,29
 400,16
 0,00
 0,00

113,58
 183,10
 0,00
 0,00

412,03
 791,04
 0,00
 0,00

7,05
 12,72
 0,00
 0,00

63,66
 158,86
 0,00
 0,00

784,42
 899,97
 700,00
 128,57

10,24
 13,00
 0,00
 0,00

0,40
 0,62
 1,40
 44,29

39,34
 52,80
 60,00
 88,00

Литница, вторая неделя

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
2/612	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 консервированной 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 "Витюшка" 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

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

* Включая (включая) ингредиенты с использованием йодированной соли