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 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'	**900**	**35,61**	**23,86**	**58,18**	**30,85**	**155,15**	**1069,73**
	Итого за день		**57,61**	**47,94**	**79,01**	**42,87**	**227,62**	**1650,32**
	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, %		106,69	0,00	103,20	0,00	99,50	101,12
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1					
	Соотношение Са:Р		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, панированая 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'	**750**	**41,30**	**17,39**	**52,93**	**20,66**	**180,81**	**1162,18**
	Итого за день		**56,85**	**30,98**	**80,53**	**21,76**	**211,23**	**1613,19**
	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, %		105,28	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								
9/20	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'	**930**	**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 Са:Р		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		**65,45**	**38,36**	**69,02**	**21,95**	**244,63**	**1700,79**
	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, %		121,19	0,00	125,04	0,00	106,46	104,22
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4					
	Соотношение Ca:P		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					

	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		**67,77**	**39,52**	**64,16**	**39,21**	**229,83**	**1782,53**
	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		**65,36**	**35,57**	**60,35**	**26,67**	**247,47**	**1753,23**
	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	109,33	0,00	107,69	107,43
	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								
1/57	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		**66,90**	**48,58**	**69,13**	**24,39**	**239,50**	**1644,10**
	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			**68,93**	**33,39**	**74,44**	**22,47**	**254,52**	**1811,54**
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, %			99,64	0,00	100,30	0,00	110,76	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								
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
*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**			15,09		35,10		0,00	