

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

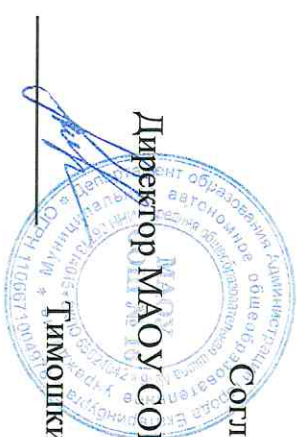
Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



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 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с сахарным диабетом

[illegible]

Завтрак

1/1	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром 20/10 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
4/54	Омлет с сыром	200	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
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
-	Фрукт свежий	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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

10

7/22	Салат из картофеля с соевым соусом и луком репчатым	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/63	Суп с макаронными изделиями	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
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	25,85	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/78	Компот из кураги без сахара	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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 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

на (СанПІН 2.3.

т и старше)

полнение, %

ржание, % от

ОДИННОСТИ

ношение Б.Ж.:

ношение Са:Р

Средн. первая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	50	6,23	4,36	14,50	0,20	12,85	207,94	169,54	9,86	111,48	0,48	96,78	110,25	0,50	0,04	0,13
2/75	Каша пшеница молочная жидкая без сахара	250	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
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	7,78	2,88	7,33	0,64	39,36	249,09	158,60	37,18	245,03	1,00	40,00	44,50	0,80	0,15	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	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
Итого за 'Завтрак' Обед		550	23,10	16,49	29,78	0,84	57,45	585,23	461,24	65,22	530,81	2,82	273,78	306,75	1,60	0,26	1,17

7/40	Салат из моркови, лука, с растительным маслом без сахара	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/52	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
10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	27,50	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	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
11/68	Напиток из плодов шиповника 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'		930	41,90	17,35	49,53	20,67	180,13	1134,04	142,56	172,99	522,06	9,16	16,71	3198,66	12,14	0,73	67,01
Итого за день			65,00	33,84	79,31	21,51	237,58	1719,27	603,80	238,21	1052,87	11,98	290,49	3505,41	13,74	0,99	68,18
Норма (СанПиН 2.3.2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			120,37	0,00	143,68	0,00	103,39	105,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389,49	0,00	61,88	97,40

Содействие, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

12,00
1:1,4:4,4
1:1,4

36,00

52,00

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	22,00	17,00	6,48	4,00	17,65	162,17	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	1,07
5/78	Булгур с овощами	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/75	Чай с малиной 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
-	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

2

7/35-1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
6/65	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина 6/к)	250	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/77	Напиток из черноплодной рябины без сахара	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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 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

Завтрак

Соотношение Ca:P

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

	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
1/51	Каша молочноя Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	250	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08	136,37	32,56	147,03	0,51	54,00	60,20	0,23	0,06	0,57
2/5-2																	
11/66 (NAP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	Чай лимонный 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	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'		555	18,94	9,52	24,61	2,35	76,92	597,57	413,01	99,34	430,57	4,01	151,42	170,95	1,55	0,24	1,19

Обед

7/18	Салат из соевых стручков с зеленым горошком	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/73	Шницель из свинины 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	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
5/74	Каши гречневая рассыпчатая с овощами	180	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,12	0,00	0,03	0,03	19,42	74,79	5,91	3,71	4,19	0,13	0,00	0,05	0,00	0,00	0,90
-	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'		930	43,41	21,06	32,00	15,73	140,38	921,43	163,87	114,64	399,61	7,67	27,26	475,86	8,52	0,53	40,64

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение БЖУ

1,1:1,3:3,3

34,00

49,00

95,53

0,00

0,00

71,87

48,13

59,76

Завтрак

[illegible]

Средн. вторая неделя

Завтрак

1/51	пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
2/67	Каши жидкая пшеничная с маслом сливочным без сахара	250	11,29	5,83	12,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	82,11	0,23	0,24	1,06
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком 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
-	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"		560	23,23	12,26	30,65	2,81	91,72	728,17	515,43	110,84	526,87	3,97	181,62	215,21	1,58	0,41	1,68

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	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/27	Плов со свиной и куркумой	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/68	Напиток из плодов шиповника 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
-	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" 900 41,73 23,37 30,00 22,52 147,58 993,88 149,10 186,22 532,35 10,77 51,32 2668,08 12,51 0,49 28,95
Итого за день 64,96 35,63 60,65 25,33 239,30 1722,05 664,53 297,06 1059,22 14,74 232,94 2883,29 14,09 0,90 30,63
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00
Выполнение, % 120,30 0,00 109,87 0,00 104,13 105,52 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 320,37 0,00 56,25 43,76
Содержание, % от 13,00 33,00 54,00
калорийности
Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,3
Соотношение Са:Р 1:1,6

Завтрак

[illegible]

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	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток 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	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"		565	27,29	18,80	33,95	3,41	67,16	673,57	565,14	131,03	625,93	5,14	297,02	323,41	1,68	0,37	1,73

Обед

7/83	Морковные палочки	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0	1800	2,56	0,05	4,41
6/75	Борщ с морской капустой консервированной и со сметаной без сахара	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	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	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/76	Хлеб витаминизированный "Виташоке" 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"		930	41,64	14,59	40,49	19,06	187,36	1137,97	140,63	155,22	499,14	10,30	18,36	2376,20	12,42	0,84	49,62
Итого за день			68,93	33,39	74,44	22,47	254,52	1811,54	705,77	286,25	1125,07	15,44	315,38	2699,61	14,10	1,21	51,35

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1:3,6

1:1,4

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1:3,6

1:1,4

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1:3,6

1:1,4

Итого за период

Среднее за период

* Включая (изделия) изготовленные с использованием йодированной соли