

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 19

Белова С. А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города  
Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025



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

[illegible]



Вторник, первая неделя

**Завтрак**

|                           |                                                                           |            |              |              |              |             |              |               |               |              |               |             |               |               |             |             |              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 1/1                       | Бутерброд на батоне<br>пшеничном<br>витаминизированном с сыром<br>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         |
| 4/56                      | Омлет натуральный с маслом<br>сливочным                                   | 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<br>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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                           | <b>685</b> | <b>26,61</b> | <b>21,88</b> | <b>39,60</b> | <b>4,79</b> | <b>46,86</b> | <b>642,33</b> | <b>331,61</b> | <b>63,38</b> | <b>450,14</b> | <b>7,92</b> | <b>446,93</b> | <b>504,01</b> | <b>3,79</b> | <b>0,25</b> | <b>13,63</b> |

**Обед**

|                      |                                                                                                    |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/48                 | Салат из свежих овощей<br>(морковь свежая, капуста б/к<br>свежая, огурцы свежие, томаты<br>свежие) | 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  |
| 6/57 (2004 №<br>139) | Суп картофельный с бобовыми                                                                        | 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<br>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<br>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<br>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 35,61 23,86 58,18 30,85 155,15 1069,73 190,54 108,67 509,17 7,27 69,59 802,84 16,30 0,45 26,33**

**Итого за день**

**62,22 45,74 97,78 35,64 202,01 1712,07 522,15 172,05 959,31 15,19 516,52 1306,85 20,09 0,70 39,96**

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, %

115,22 0,00 177,14 0,00 87,91 104,91 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 145,21 0,00 43,75 57,09

Содержание, % от  
калорийности

12,00 41,00 48,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,1

Соотношение Са:Р

1:1,6

### Завтрак

[illegible]



Четверг, первая неделя

**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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                          | <b>690</b> | <b>30,06</b> | <b>17,04</b> | <b>12,44</b> | <b>6,36</b> | <b>85,55</b> | <b>586,12</b> | <b>94,49</b> | <b>90,68</b> | <b>304,96</b> | <b>7,41</b> | <b>42,58</b> | <b>329,22</b> | <b>4,03</b> | <b>0,33</b> | <b>21,41</b> |

**Обед**

|        |                                                                                     |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/75-1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, 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 |
| 6/63   | Суп с макаронными изделиями                                                         | 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 б/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 черноплодой 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     |

**Итого за 'Обед'** **900** **28,94** **15,79** **41,70** **17,56** **106,23** **906,76** **184,42** **150,11** **434,91** **9,60** **37,09** **640,10** **10,54** **0,63** **92,41**

**Итого за день** **59,00** **32,83** **54,14** **23,92** **219,30** **1492,88** **278,91** **240,79** **739,87** **17,01** **79,67** **969,32** **14,57** **0,96** **113,82**

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, % 109,26 0,00 98,08 0,00 95,43 91,48 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 107,70 0,00 60,00 162,60

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**

|                           |                                                                                       |            |              |              |              |             |              |               |               |               |               |             |               |               |             |             |             |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 1/51                      | Бутерброд на батоне<br>пшеничном<br>витаминизированном с сыром и<br>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        |
| 2/68                      | Каша ячневая молочная с<br>маслом сливочным без сахара                                | 250        | 7,83         | 3,33         | 10,77        | 2,27        | 29,37        | 242,74        | 158,11        | 61,22         | 212,96        | 1,46        | 55,00         | 61,30         | 0,68        | 0,18        | 0,60        |
| 11/59 (2004 №<br>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<br>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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                                       | <b>565</b> | <b>24,51</b> | <b>16,01</b> | <b>31,55</b> | <b>3,41</b> | <b>55,21</b> | <b>595,13</b> | <b>450,85</b> | <b>118,00</b> | <b>543,90</b> | <b>5,03</b> | <b>277,42</b> | <b>301,85</b> | <b>1,68</b> | <b>0,33</b> | <b>1,22</b> |

**Обед**

|       |                                                  |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |      |
|-------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| 7/59  | Салат из свежих томатов с<br>растительным маслом | 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 |
| 6/70  | Рассольник Ленинградский со<br>сметаной          | 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 |
| 8/35  | Жаркое по домашнему со<br>свининой               | 250 | 19,44 | 19,44 | 23,37 | 8,98 | 55,36 | 508,50 | 37,71 | 59,98 | 256,92 | 2,19 | 31,03 | 356,50 | 4,54 | 0,14 | 2,00 |
| 11/73 | Напиток ассорти из красных<br>ягод 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<br>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<br>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 39,81 22,35 37,36 18,41 182,00 1070,39 140,30 180,10 570,18 9,24 49,39 2569,30 10,49 0,59 11,51

**Итого за день** 64,32 38,36 68,91 21,82 237,21 1665,52 591,15 298,10 1114,08 14,27 326,81 2871,15 12,17 0,92 12,73

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, % 119,11 0,00 124,84 0,00 103,22 102,05 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 319,02 0,00 57,50 18,19

Содержание, % от 15,00 31,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

Соотношение Са:Р 1:1,5



## Завтрак

[illegible]



## Завтрак

[illegible]



## Завтрак

[illegible]



### Завтрак

[illegible]

Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

|                       |                                                                                       |     |       |      |       |      |       |        |        |       |        |      |        |        |      |      |      |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|--------|--------|------|------|------|
| 1/51                  | Бутерброд на батоне<br>пшеничном<br>витаминизированном с сыром и<br>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<br>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 №<br>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<br>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'**

**Обед**

|                      |                                                                                                    |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/48                 | Салат из свежих овощей<br>(морковь свежая, капуста б/к<br>свежая, огурцы свежие, томаты<br>свежие) | 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  |
| 6/57 (2004 №<br>139) | Суп картофельный с бобовыми                                                                        | 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,<br>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<br>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                | Кисель витаминизированный<br>"Витошка" 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<br>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<br>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**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли