

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 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

17

12

9

17
12
9

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

[illegible]

Вторник, первая неделя

Завтрак

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'

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

Обед

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 куркумой	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	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	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'

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

Итого за день

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

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, %

126,02 0,00 147,20 0,00 111,38 99,71 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

Завтрак

[illegible]

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	16,50	12,72	4,84	2,96	13,24	121,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/78	Булгур с овощами	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
11/75	Чай с малиной без сахара	200	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
-	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
Итого за 'Завтрак'		630	31,98	18,26	18,54	13,25	114,39	712,93	94,83	116,40	354,61	8,35	56,60	282,05	3,66	0,46	26,20

Обед

7/35-1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	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
11/77	Напиток из черноплодой рябины 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'

830 35,25 15,31 20,37 8,56 166,51 817,74 176,27 126,57 418,50 7,92 37,26 1618,99 8,29 0,55 78,35

Итого за день

67,23 33,57 38,91 21,81 280,90 1530,67 271,10 242,97 773,11 16,27 93,86 1901,04 11,95 1,01 104,55

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, %

145,52 0,00 82,09 0,00 139,75 108,56 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 271,58 0,00 72,14 174,25

Содержание, % от

15,00 38,00 47,00

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3

Соотношение Са:Р

1:1,7

Завтрак

[illegible]

Понедельник, 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
2/5-2	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 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	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
Итого за 'Завтрак'		515	14,62	9,12	19,54	3,39	65,00	648,70	276,65	102,40	442,20	2,88	146,05	164,97	1,93	0,24	1,82

Обед

7/18	Салат из солёных огурцов с зелёным 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	Щи 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 рассыпчатая 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 0,00 700,00 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 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

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	16,30	16,13	17,10	8,19	4,40	127,46	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
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
11/75	Чай с малиной 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
-	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
Итого за 'Завтрак'		640	26,83	16,17	22,82	10,51	91,87	560,01	62,50	90,13	335,17	6,00	55,00	327,40	6,04	0,38	13,90

Обед

7/13-1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом без сахара	80	2,50	0,00	2,90	6,00	9,20	95,90	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	5,63
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	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	1,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	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
11/73	Напиток ассорти из красных ягод 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	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'

870 30,96 16,77 34,31 22,86 122,89 1002,32 185,96 187,78 590,92 8,69 66,34 2539,73 12,09 0,53 18,65

Итого за день

57,79 32,94 57,13 33,37 214,76 1562,34 248,46 277,91 926,09 14,69 121,34 2867,13 18,13 0,91 32,55

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, %

125,09 0,00 120,53 0,00 106,85 110,80 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 409,59 0,00 65,00 54,25

Содержание, % от калорийности

15,00 43,00 42,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:2,8

Соотношение Са:Р

1:1,6

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'		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

Обед

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 куркумой	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 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
-	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

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

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, %

112,23 0,00 133,10 0,00 95,18 103,92 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 64,10 0,00 42,14 22,53

Содержание, % от калорийности

12,00 34,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,5

Четверг, вторая неделя

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
-	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'		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 зеленью 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' **810** **40,37** **20,02** **27,70** **17,08** **154,80** **872,85** **133,29** **113,58** **412,03** **7,05** **63,66** **784,42** **10,24** **0,40** **39,34**

Итого за день **70,37** **43,98** **45,79** **21,26** **222,05** **1417,40** **400,16** **183,10** **791,04** **12,72** **158,86** **899,97** **13,00** **0,62** **52,80**

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 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, % 152,32 0,00 96,60 0,00 110,47 100,52 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 128,57 0,00 44,29 88,00

Содержание, % от 14,00 34,00 52,00

калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р 1:2,6

Завтрак

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли