Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ "СОШ № 85"

_____ Ващук Н. А.

Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2026-2027 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 26.10.2026-31.05.2027

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет, 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
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/80	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с курагой) без сахара	210	8,20	3,00	8,40	1,36	36,20	244,00
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
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**22,28**	**11,70**	**23,60**	**1,82**	**65,07**	**630,26**
	Обед							
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	80	1,31	0,80	4,00	4,88	3,83	61,40
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/84	Печень по-строгановски	90	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83
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	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**35,91**	**16,97**	**31,23**	**12,25**	**113,00**	**928,84**
	Итого за день		**58,19**	**28,67**	**54,83**	**14,07**	**201,00**	**1559,10**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		125,95	0,00	115,68	0,00	100,00	110,57
	Содержание, % от калорийности		19,00		38,00		44,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Вторник, первая неделя

Завтрак

8/7	Поджарка из свинины	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/80	Чай с вишней 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	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**21,81**	**22,37**	**23,20**	**12,99**	**93,46**	**680,43**

Обед

7/90	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной без сахара	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,40	7,18	56,40	364,20
11/73	Напиток ассорти из ягод без сахара	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**810**	**33,72**	**16,02**	**40,24**	**27,76**	**152,77**	**1049,73**
	Итого за день		**55,53**	**38,39**	**63,44**	**40,75**	**246,23**	**1730,16**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		120,19	0,00	133,84	0,00	122,50	122,71
	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

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	5,13	2,35	6,15	0,16	19,70	213,00
2/75	Каша пшенная молочная жидкая без сахара	210	9,78	1,97	10,90	0,13	31,20	169,50
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**15,16**	**4,87**	**13,58**	**0,61**	**52,77**	**296,57**

Обед

7/43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	9,10	3,83	48,50	191,44
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	90	10,21	12,97	9,62	7,18	10,52	209,40
5/58	Пюре картофельное	150	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83
11/82	Напиток из яблок и кураги без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**700**	**28,78**	**16,90**	**27,68**	**16,34**	**138,80**	**828,07**
	Итого за день		**43,94**	**21,77**	**41,26**	**16,95**	**191,57**	**1124,64**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		95,11	0,00	87,05	0,00	104,50	79,76
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,6					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	90	11,80	2,35	13,60	0,16	3,70	186,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,10	0,04	5,40	0,66	39,50	214,50
11/75	Чай без сахара	200	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**22,44**	**5,23**	**21,38**	**2,64**	**83,13**	**601,54**

Обед

7/29	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	80	1,43	0,00	4,96	4,81	9,88	89,26
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
8/92	Бефстроганов из свинины	90	13,95	11,68	13,50	2,12	3,31	211,83
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**29,11**	**14,79**	**35,29**	**17,83**	**103,70**	**833,29**
	Итого за день		**51,55**	**20,02**	**56,67**	**20,47**	**186,83**	**1434,83**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,80	0,00	107,50	0,00	106,50	101,76
	Содержание, % от калорийности		15,00		38,00		47,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3					
	Соотношение Са:Р		1:1,7					

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	13,80	93,76
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03
11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт свежий	130	1,32	0,00	0,24	0,52	0,00	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**530**	**19,05**	**16,06**	**23,56**	**3,15**	**39,46**	**436,60**

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	4,30	5,81	4,81	6,83	84,08
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	39,56	235,36
6/66	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	12,80	11,68	12,74	2,12	12,36	123,50
5/73	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,98	2,30	4,00	4,36	24,53	113,00
11/83	Чай с черной смородиной без сахара	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**770**	**28,58**	**19,31**	**28,18**	**12,33**	**133,73**	**798,79**
	Итого за день		**47,63**	**35,37**	**51,74**	**15,48**	**173,19**	**1235,39**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		103,50	0,00	99,80	0,00	86,17	87,62
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

5/2	Макароные изделия отварные с сыром	150	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
11/67	Чай с молоком без сахара	200	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0	0,2	0,36	6,7	39
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**540**	**1,60**	**2,84**	**1,30**	**0,74**	**2,40**	**27,00**

Обед

7/90	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	80	1,03	0,00	2,42	2,42	6,38	68,99
6/56	Суп из овощей	250	8,11	2,91	4,40	3,20	26,54	213,50
8/3	Азу из свинины	90	10,95	12,97	11,60	7,18	13,45	120,65
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	32,50	124,83
11/73	Напиток ассорти из ягод без сахара	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**34,82**	**15,94**	**30,41**	**22,89**	**154,71**	**959,68**
	Итого за день		**36,42**	**18,78**	**31,71**	**23,63**	**192,01**	**1345,98**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		78,83	0,00	66,90	0,00	99,50	99,25
	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

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/5/2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	210	2,91	2,44	6,90	0,00	8,07	104,65
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
-	Хлеб ржаной	20	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**6,47**	**2,44**	**7,56**	**0,66**	**29,40**	**256,94**

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	4,30	5,12	4,81	4,10	73,52
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,11	1,03	4,77	0,37	49,50	178,50
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированая в сухарях	90	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58	Пюре картофельное	150	1,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,12	0,00	0,03	0,03	19,42	74,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**760**	**27,54**	**20,68**	**19,72**	**10,75**	**129,62**	**785,64**
	Итого за день		**34,01**	**23,12**	**27,28**	**11,41**	**159,02**	**1042,58**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		73,61	0,00	57,55	0,00	79,11	73,94
	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

9\10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5\78	Булгур с овощами	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83
11/75	Чай без сахара	200	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**21,72**	**19,01**	**18,18**	**10,60**	**73,91**	**500,43**

Обед

7/68	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,03	0,00	2,42	2,42	6,38	68,99
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	6,40	7,07	12,32	168,07
9/20	Бедро куриное запеченное	90	12,80	2,35	13,50	0,16	10,70	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	40,60	200,44
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	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**30,48**	**5,60**	**27,15**	**10,85**	**103,88**	**851,10**
	Итого за день		**52,20**	**24,61**	**45,33**	**21,45**	**191,32**	**1351,54**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		112,99	0,00	95,63	0,00	99,50	95,85
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4					
	Соотношение Ca:P		1:1,5					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	192,45
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/68	Каша ячневая молочная с маслом без сахара	200	6,26	2,66	8,61	1,81	23,50	194,19
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**510**	**22,82**	**14,26**	**25,95**	**2,21**	**56,78**	**553,52**

Обед

7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/63	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	200	16,23	11,44	14,02	6,46	47,62	244,36
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**810**	**34,10**	**15,33**	**29,42**	**14,83**	**147,14**	**731,35**
	Итого за день		**56,92**	**29,59**	**55,37**	**17,04**	**203,92**	**1284,87**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		103,20	0,00	116,81	0,00	101,45	91,13
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,6					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/10	Запеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87
11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**540**	**31,76**	**23,96**	**18,09**	**4,18**	**77,44**	**587,33**

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	80	1,31	0,00	4,00	4,77	3,83	54,03
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	7,40	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,78	0,04	4,07	0,66	35,42	137,50
11/1-1	Напиток яблочно-ягодный без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**28,42**	**14,63**	**24,74**	**16,41**	**124,34**	**804,56**
	Итого за день		**60,18**	**38,59**	**42,83**	**20,59**	**201,78**	**1391,89**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		130,26	0,00	104,50	0,00	99,50	98,72
	Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8					
	Соотношение Ca:P		1:1,4					
			553,58	**176,71**	**617,62**	**137,58**	**2066,24**	**14685,13**
	Итого за период		**55,36**	**17,67**	**61,76**	**13,76**	**206,62**	**1468,51**
	Среднее за пернод		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		108,40	0,00	102,30	0,00	102,80	104,15
	Выполнение, %		15,08		37,85		40,90	
	Содержание, % от калорийности							

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**