



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.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

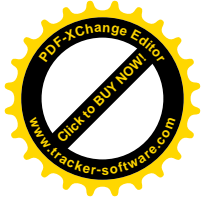
(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026



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

[illegible]



Завтрак

Обед

Обед

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

1620

Выполнение, %

Содержание, % от
калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



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
Каша пшенная молочная жидкая без сахара	250	6,85	2,54	6,45	0,56	34,64	219,20	139,56	32,72	215,62	0,88	35,20	39,16	0,70	0,13	0,46
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
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

Обед

Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
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
Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	16,40	11,44	15,20	6,46	5,50	327,07	16,80	0,40	0,00	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	0,20
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
Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,60	0,00	0,30	0,06	7,90	47,00	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
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 день

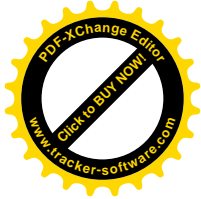
Выполнение, %

Содержание, % с

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Завтрак

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
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:3														
Соотношение Са:P			1:1,7														



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
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
Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	200	6,26	2,66	5,90	1,81	28,40	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
Кофейный напиток 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
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

Обед

Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	80	1,03	0,00	4,77	4,77	6,38	68,99	24,61	14,67	28,35	0,90	0,00	1,97	2,19	0,04	1,93
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	6,07
Жаркое по домашнему со свининой	200	22,00	11,44	26,31	6,46	70,38	427,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
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 день

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Завтрак

[illegible]



Завтрак

[illegible]



Завтрак

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 свининой 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'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от
калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Завтрак

[illegible]



Завтрак

[illegible]

M

Итого за 'Обед'	870	31,27	14,93	35,08	16,78	134,93	976,29	111,50	127,30	414,43	9,93	105,12	864,23	8,35	0,94	29,11
Итого за день		52,92	30,33	63,48	18,99	182,29	1503,71	513,71	211,74	879,88	13,60	363,54	1153,67	9,87	1,23	30,21

Норма (СанПиН

Выполнен

калорийности

Соотношение Са:Р

Итого за период

Среднее за период

Выводы:

Содержание, % от

* Блюда (изделия)

[illegible]