

Согласовано:

Директор МАOU Гимназия № 35

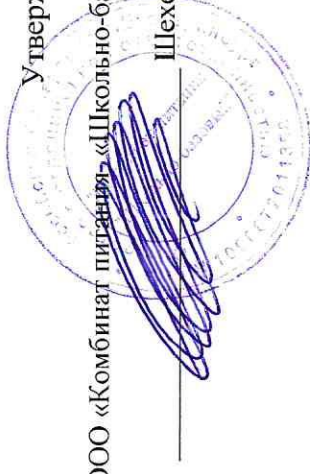
Никандрова Е.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания» «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное специализированное меню для детей требующих индивидуального подхода в организации питания

(диабет)

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	70	8,8	6	23	183,4
925	Каша молочная пшенная с маслом (без сахара)	200	8	7,8	34,4	240,4
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Обед 1-4 классы (диабет)						
18,17	Холодное блюдо	60	0,8	13,1	3,3	133,3
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	6,7	74,7
540,07	Филе индейки отварное	90	25,8	1,5	0,5	109,8
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
897	Напиток яблочный (без сахара)	200	0,1	0,1	2,2	10,1
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			58,8	48,1	149,7	1314,7

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	363,9
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 1-4 классы (диабет)						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	4,2	16,8	126
124,06	Свинина отварная	90	20,3	44	0,6	484,7
907	Капуста тушеная без сахара	150	2,6	4,7	7,5	74,9
926	Напиток "Здоровье" (без сахара)	200	0,1	0,1	2,5	11,6
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			52,4	71,9	90,2	1399,1

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
18,45	Холодное блюдо	60	0,6	8,1	2,2	83,9
255,19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	15,7	49,5	387
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 1-4 классы (диабет)						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8
111,2	Рыба припущенная	100	17,8	5,8	0,7	122,3
908	Овощи припущенные без сахара	150	3,3	5,2	9,9	101,9
896	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,7		4,2	21,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			42,6	40,9	135,8	1138,5

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
854,42	Каша "Царская" со свиной	235	17	28,4	49	521,3
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 1-4 классы (диабет)						
928	Холодное блюдо	100	2,5	5,1	7,1	85,5
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6	8,3	7,7	126,5
394,06	Жаркое по-домашнему с филе куриным	250	18,7	9,6	26	267,7
900	Компот из кураги (без сахара)	200	0,6		9,9	40,9
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			53,2	53	159,7	1379,9

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
929	Чай черный с шиповником (без сахара)	200	0,5	0,1	2,2	11
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 1-4 классы (диабет)						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120
540,07	Филе индейки отварное	90	25,8	1,5	0,5	109,8
152	Капуста тушеная	150	4	6,0	17,0	141,0
930,01	Напиток ягодный (в) (без сахара)	200	0,2	0,1	2,1	10,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			56	25	140,1	1102,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	20/50	8,8	6	23	183,4
902	Каша молочная ячневая с маслом (без сахара)	200	7	12	31,9	266,1
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Обед 1-4 классы (диабет)						
18,45	Холодное блюдо	60	0,6	8,1	2,2	83,9
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	4,6	8,3	81,9
540,06	Филе куриное отварное	90	28,8	1,7	0,6	122,3
907	Капуста тушеная без сахара	150	2,6	4,7	7,5	74,9
912	Компот из свежих яблок(без сахара)	176	0,2	0,2	3,9	18
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			54	38,3	112,3	1044,5

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
276,62	Плов из булгура с филе курицы, куркумой/Овощная подгарнировка	250/20	19,5	12,4	35,2	352,5
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 1-4 классы (диабет)						
82,23	Суп-харчо по студенчески	200	1,7	8,2	19,7	159,7
905	Капуста тушеная с индейкой	250	14	17,6	10,1	222,7
901	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			44	39,8	133,9	1112,7

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
895	Каша молочная геркулесовая с маслом (без сахара)	200	7	8,7	23,8	202,3
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 1-4 классы (диабет)						
18,45	Холодное блюдо	60	0,6	8,1	2,2	83,9
49,26	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,5	9,3	83,8
184,06	Кура запеченная	200/7	23,3	15,7	1,1	220,8
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8
900	Компот из кураги (без сахара)	200	0,6		9,9	40,9
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			51,4	47,5	122,3	1109,3

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	70	8,8	6	23	183,4
927	Каша молочная гречневая с маслом (без сахара)	200	8,5	7,8	32,4	234,5
898	Чай с лимоном (без сахара)	200/7	0,3	0,1	0,3	2,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Обед 1-4 классы (диабет)						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120
111,22	Рыба припущенная	90	20,2	6,6	0,8	138,5
908,03	Овощи припущенные без сахара/Овощная подгарнировка	150/20	3,4	5,2	10,3	104,6
896	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,7		4,2	21,6
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			50,4	30,9	122	1018,9

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (диабет)						
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	20/50	8,8	6	23	183,4
927	Каша молочная гречневая с маслом (без сахара)	200	8,5	7,8	32,4	234,5
929	Чай черный с шиповником (без сахара)	200	0,5	0,1	2,2	11
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 1-4 классы (диабет)						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	5	12,2	103
540,06	Филе куриное отварное	90	28,8	1,7	0,6	122,3
907	Капуста тушеная без сахара	150	2,6	4,7	7,5	74,9
930,01	Напиток ягодный (в) (без сахара)	200	0,2	0,1	2,1	10,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			59,4	27	140	1077,5