Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 35

_____ Никандрова Е.А

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М

Примерное двухнедельное специализированное меню

(диабет)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	20/50	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 5-11 классы (диабет)						
18,04	Холодное блюдо	100	0,8	15,1	3,2	150,9
46,25	Суп картофельный курой	250	1,8	5,4	8,4	91,3
540,04	Филе индейки отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
897	Компот из кураги (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			62,1	51,2	151,4	1361,4

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 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	150	0,4	0,4	9,8	90
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 5-11 классы (диабет)						
71,4	Рассольник домашний курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
124,04	Свинина отварна	100	22,6	48,9	0,6	539,3
909	Капуста тушеная (без сахара)	180	4,1	6,4	11,8	121
926	Напиток из шиповника (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			56,6	79,1	96,8	1515,8

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
18,03	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	3,7	137
927	Каша молочная гречневая с маслом (без сахара)	200	8,5	7,8	32,4	234,5
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 5-11 классы (диабет)						
49,07	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	250	1,8	5,4	11,3	101,4
111,2	Рыба припущенная	100	17,8	5,8	0,7	122,3
908,01	Овощи припущенные (без сахара)	180	3,7	5,5	10,6	108,9
896	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь) без сахара	200	0,7		4,2	21,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			41,8	39,2	122,9	1063,7

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
854,93	Каша "Царская" со свининой	250	19,4	35,5	47,8	587,5
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 5-11 классы (диабет)						
928	Холодное блюдо	100	2,5	5,1	7,1	85,5
58,27	Борщ "Краснодарский" курой	250/10	1,9	5,5	10,1	99,2
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			51,5	57,3	160,9	1418,8

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	200	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 5-11 классы (диабет)						
63,13	Суп картофельный с горохом, курой	250	5,6	4,9	18,3	140,8
540,04	Филе индейки отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
152	Капуста тушеная	180	4	6,0	17,0	141,0
930,01	Чай черный с вишней 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			61,4	25,9	164,1	1228

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 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 5-11 классы (диабет)						
18,03	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	3,7	137
58,18	Суп- лапша на куринном бульоне	250	1,9	5,5	10,1	99,2
540,05	Филе куриное отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
909	Капуста тушеная (без сахара)	180	4,1	6,4	11,8	121
912	Компот из свежих яблок(без сахара)	200	0,2	0,2	3,9	18
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			56,2	45,9	119,9	1161

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
276,62	Плов из булгура с филе куры, куркумой/Овощная подгарнировка	250/50	24,5	12	39,5	364,2
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 5-11 классы (диабет)						
18,05	Холодное блюдо	100	1	15,1	4,1	157,3
82,02	Солянка по - студенчески	250	2,1	10,3	24,7	199,9
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
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			50,4	56,6	147,3	1321,9

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 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 5-11 классы (диабет)						
18,04	Холодное блюдо	100	0,8	15,1	3,2	150,9
49,25	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
184,06	Кура запеченная	120	23,3	15,7	1,1	220,8
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
900	Напиток из шиповника (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			57,5	60,2	130,4	1271,1

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
924,01	Бутерброд с сыром на черном хлебе	80	8,8	6	23	183,4
98,05	Каша молочная гречневая с маслом без сахара	250	10,6	8,8	40,8	286,3
898	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,3	0,1	0,3	2,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Обед 5-11 классы (диабет)						
63,13	Борщ "Сибирский с курой	250	5,6	4,9	18,3	140,8
111,2	Рыба припущенная	100	22,3	7,3	0,9	153,5
908,04	Овощи припущенные (без сахара)/Овощная подгарнировка	200	3,8	5,5	10,9	111,3
896	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь) 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			56,4	33,6	133,3	1113,2

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 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 5-11 классы (диабет)						
70,17	Суп из овощей курой	250	2,2	6	15,2	126,3
540,05	Филе куриное отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
909	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	11,8	121
930,01	Компот из кураги (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			61,3	29,7	147,3	1146,9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371001

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027