Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 35

_____ Никандрова Е.А

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.

Примерное двухнедельное специализированное меню

(диабет)

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

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 1-4 классы (диабет)						
924,03	Бутерброд с сыром на черном хлебе	15/50	8,8	6	23	183,4
895	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	200	7	8,7	23,8	202,3
929	Чай черный с шиповником (без сахара)	200	0,5	0,1	2,2	11
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день			16,9	15,4	63,7	486,7
Обед 1-4 классы (диабет)						
58,22	Суп картофельный курой	210	6	8,3	7,7	126,5
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
929	Компот из кураги без сахара	200	0,5	0,1	2,2	11
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4
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
Итого за день			30,5	15,6	70,3	586,5

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 1-4 классы (диабет)						
160,64	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Овощная подгарнировка	200/20	17,1	16,5	6,1	240,3
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			21,2	17,1	31,2	364,3
Обед 1-4 классы (диабет)						
58,3	Рассольник домашний курой	200	7,5	6,9	9,5	131
124,05	Свинина отварная	50	11,3	24,6	0,3	271,3
138,06	Картофель отварной	150	3	4,7	24,5	157,4
901	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			26,1	36,8	68,3	723,5

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 1-4 классы (диабет)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
98,06	Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара	200	8,9	8,8	40,8	280,5
898	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,3	0,1	0,3	2,3
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			18,8	14,7	81,2	559,6
Обед 1-4 классы (диабет)						
71,38	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	210	5,5	4,2	16,8	126
184,12	Кура запеченная	90	19,4	13,3	0,9	186,6
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8
896	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,7		4,2	21,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			35,2	23,2	82,3	715

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 1-4 классы (диабет)						
18,45	Холодное блюдо	60	0,6	8,1	2,2	83,9
482,88	Капуста тушеная со свининой	235	8,7	25,7	14,4	276,8
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			11,8	34,2	31,7	435,1
Обед 1-4 классы (диабет)						
49,32	Борщ "Краснодарский" курой	210	1,3	4,5	9	83,1
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
900	Компот из кураги (без сахара)	200	0,6		9,9	40,9
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
Итого за день			28,2	17	89,7	670,5

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 1-4 классы (диабет)						
924,03	Бутерброд с сыром на черном хлебе	15/50	8,8	6	23	183,4
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4
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
Итого за день			15,2	11,9	60,5	460,1
Обед 1-4 классы (диабет)						
63,14	Суп картофельный с горохом, курой	200	4,2	4,2	16,1	120
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
482,31	Капуста тушеная/Овощная подгарнировка	150/20	2,7	4,7	11,2	90,4
788,05	Чай черный с вишней без сахара	200	0,3	0,1	1,1	5,2
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			25,6	10,5	54	401,8

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 1-4 классы (диабет)						
924,03	Бутерброд с сыром на черном хлебе	15/50	8,8	6	23	183,4
895	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	200	7	8,7	23,8	202,3
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			16,4	15,1	56,6	475,7
Обед 1-4 классы (диабет)						
56,32	Суп- лапша на куринном бульоне	210	6,5	10,4	10,6	154
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8	221,6
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
Итого за день			31,8	20	76,8	651,8

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 1-4 классы (диабет)						
11,17	Холодное блюдо	100	1,1	12,2	7,9	146
854,49	Каша "Царская" с филе индейки	235	17,7	20,8	48,1	453,6
898	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,3	0,1	0,3	2,3
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			23	33,7	81,4	725,9
Обед 1-4 классы (диабет)						
71,48	Суп из овощей курой	210	5,9	4,8	19,1	142
124,05	Свинина отварная	50	11,3	24,6	0,3	271,3
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			24,8	35,4	66,6	737,3

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 1-4 классы (диабет)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
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
Итого за день			13,7	12	52,4	418,3
Обед 1-4 классы (диабет)						
49,33	Суп картофельный с горохом, курой	210	5,9	7,5	7	110,7
201,14	Рыба горбуша, запеченая в омлете	90	14,6	9,1	2,2	148,7
138,08	Картофель отварной/Овощная подгарнировка	150/20	3	4,6	16,5	149,2
896	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,7		4,2	21,6
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			28,1	21,8	55	554,2

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 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)			Энерге-тическая 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371001

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027