



Директор ООО "Комфорт"

Поматиндов С.С.



Директор

СОШ № 64

Бурляева Н.Н.

Примерное 2-х разовое Меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города
Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(Возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, 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
1/55	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
2/79	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара с маслом сливочным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		570	26,46	16,28	30,76	2,76	68,94	643,66
Обед								
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44
8/84	Печень по-строгановски	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79
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	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		930	32,24	17,16	35,40	12,84	125,85	993,16
Итого за день			58,70	33,44	66,16	15,60	218,94	1636,83
Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)								
Выполнение, %			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Содержание, % от калорийности			108,70	0,00	119,86	0,00	95,27	100,30
Соотношение Б:Ж:У			18,00		45,00			
Соотношение Са:Р			1:1,1:2,1				37,00	
			1:1,4					

Среда, первая неделя
Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,23	4,36	14,50	0,20	12,85	207,94
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	9,60	0,16	10,28	166,36
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	1,60	2,84	1,30	0,74	2,40	27,00
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72
-	Хлеб ржаной	30	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		580	15,55	13,59	27,60	1,10	30,42	451,02

7/9	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
10/14	Котлета "Филотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированная в сухарях	100	27,50	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84
5/58	Пюре картофельное	180	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83
11/77	Напиток из черноплодной рябины без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		750	41,30	17,39	52,93	20,66	180,81	1162,18
Итого за день			56,85	30,98	80,53	21,76	211,23	1613,19

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

105,28
12,00
1:1,4:4,4
1:1,4

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
11/17-1	Чай "Каркаде" без сахара	200	7,83	3,33	10,77	2,27	29,37	242,74
-	Хлеб ржаной	30	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88
-	Фрукт свежий	130	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68

Итого за "Завтрак"

Обед 590 24,51 16,01 31,55 3,41 55,21 595,13

7/13/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом без сахара	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00
6/66	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
9/17	Плов из птицы (Филе бедра куриного) с кукурузой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50
11/79	Напиток из вишни 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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69

Итого за "Обед"

Итого за день 910 40,94 22,35 37,47 18,54 189,42 1105,66

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

54,00 121,19 15,00 1,1:1:4 1:1,5

244,63 1700,79 1632,00 106,46 104,22

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	27,17	19,36	11,80	9,83	21,47	296,95
1/57	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
2/5/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	250	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
-	Хлеб ржаной	30	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
Итого за 'Завтрак'		580	36,04	19,36	20,23	18,26	89,71	676,49

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	250	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96
-	Хлеб ржаной	50	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'		900	31,73	20,16	43,93	20,95	140,12	1106,04

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:2,6
1:1,5

54,00
100,56
16,00
1:1,2:2,6
1:1,5

55,20
116,23
44,00
0,00
0,00

229,80
100,01
41,00
109,22

1632,00
1782,53

Завтрак

Обел

Итого за полу-

форма (САНЛИН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P

1:2,4

333

0,00

107,22
19.00

49,00