

Согласовано

Директор



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С

Примерное двухнедельное специализированное меню  
для детей требующих индивидуального подхода в организации питания.  
(безмолочное меню)  
(диабет)

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|                      |                                                        |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1                    | 2                                                      | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| <b>Завтрак</b>       |                                                        |              |                      |      |      |                                |
| 257,96               | Каша пшенная с маслом растительным                     | 200          | 8                    | 7,8  | 39,9 | 260,8                          |
| 351,03               | Яблоко свежее                                          | 150          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 60                             |
| 642,05               | Чай без сахара                                         | 200          | 3,3                  | 3,3  | 14,1 | 96,6                           |
| <b>Итого за день</b> |                                                        |              | 17,9                 | 16,4 | 79   | 548,8                          |
| <b>Обед</b>          |                                                        |              |                      |      |      |                                |
| 1 110                | Огурец свежий                                          | 100          | 0,5                  | 0,1  | 1,6  | 8,4                            |
| 46,23                | Щи из свежей капусты с картофелем (без молочное блюдо) | 250          | 1,5                  | 4,9  | 6,2  | 79,7                           |
| 280,05               | Индейка отварная                                       | 100          | 14,1                 | 12,2 | 5,6  | 203,4                          |
| 917                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным       | 180          | 7,8                  | 11,7 | 37,6 | 292                            |
| 82,03                | Компот из яблок без сахара                             | 200          |                      |      | 24   | 95                             |
| 299,08               | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                          | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,12               | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                        | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b> |                                                        |              | 27,7                 | 29,3 | 99,6 | 799,5                          |

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|                      |                                                     |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1                    | 2                                                   | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| <b>Завтрак</b>       |                                                     |              |                      |      |      |                                |
| 276,62               | Плов из булгура с филе кури, куркумой/Огурец свежий | 250/20       | 19,5                 | 12,4 | 35,2 | 352,5                          |
| 197                  | Чай без сахаром                                     | 200          | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                           |
| 299,42               | Батон "Золотинка"                                   | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5 | 144                            |
| <b>Итого за день</b> |                                                     |              | 23,9                 | 14,2 | 77,4 | 547,7                          |
| <b>Обед</b>          |                                                     |              |                      |      |      |                                |
| 63,14                | Суп картофельный с горохом на масле растительном    | 250          | 4,2                  | 4,2  | 16,1 | 120                            |
| 318,52               | Свинина отварная                                    | 100          | 9,2                  | 24,2 | 10,7 | 300,2                          |
| 472,99               | Картофель отварной                                  | 180          | 3,2                  | 5,2  | 11,2 | 142,1                          |
| 351,03               | Яблоко свежее                                       | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 60                             |
| 211,12               | Напиток из сухофруктов без сахара                   | 200          | 0,3                  |      | 19,7 | 78                             |
| 299,08               | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                       | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,12               | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                     | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b> |                                                     |              | 21,1                 | 34,4 | 92,1 | 821,3                          |

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                      |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                    | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак</b>       |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 195,04               | Яблоко свежее                                     | 150          | 5                    | 5,8  | 7,4   | 106,2                          |
| 381,07               | Макароны отварные с растительным маслом           | 200          | 8,9                  | 11,4 | 25,2  | 238,5                          |
| 198,01               | Чай с лимоном без сахара                          | 200/3        | 0,2                  | 0,1  | 15,1  | 57,9                           |
| 299,42               | Батон "Золотинка"                                 | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5  | 144                            |
| <b>Итого за день</b> |                                                   |              | 18,3                 | 19,1 | 76,2  | 546,6                          |
| <b>Обед</b>          |                                                   |              |                      |      |       |                                |
| 524,01               | Помидор свежий                                    | 100          | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6                          |
| 49,09                | Борщ с капустой и картофелем (без молочное блюдо) | 250          | 1,5                  | 4,9  | 8     | 90,4                           |
| 140,86               | Рыба отварная                                     | 100          | 19,5                 | 9,4  | 2,8   | 173,1                          |
| 232                  | Картофель отварной                                | 180          | 3,7                  | 5,5  | 37,3  | 217,3                          |
| 625,02               | Напиток "Здоровье" из смородины без сахара        | 200          | 0,1                  | 0,1  | 16,8  | 66,4                           |
| 299,08               | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,12               | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b> |                                                   |              | 31,5                 | 30,2 | 112,9 | 860,8                          |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|                      |                                                                      |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1                    | 2                                                                    | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| <b>Завтрак</b>       |                                                                      |              |                      |      |      |                                |
| 188,22               | Каша гороховая с маслом растительным/Огурец                          | 180/20       | 14,2                 | 11,3 | 33,2 | 449,1                          |
| 351,03               | Яблоко свежее                                                        | 150          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 60                             |
| 197                  | Чай без сахара                                                       | 200          | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                           |
| 299,42               | Батон "Золотинка"                                                    | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5 | 144                            |
| <b>Итого за день</b> |                                                                      |              | 19                   | 13,5 | 85,2 | 704,3                          |
| <b>Обед</b>          |                                                                      |              |                      |      |      |                                |
| 71,38                | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (без молочное блюдо) | 250          | 5,5                  | 3,9  | 16,8 | 122,9                          |
| 308,16               | Индейка отварная                                                     | 100          | 13,9                 | 13,1 | 13,5 | 228,8                          |
| 129,2                | Рагу из овощей/Помидор свежий                                        | 180/20       | 2,5                  | 6,7  | 13,1 | 129,6                          |
| 211,11               | Напиток из кураги без сахара                                         | 200          | 0,6                  |      | 28,1 | 109,1                          |
| 299,08               | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                                        | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,12               | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                                      | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b> |                                                                      |              | 26,3                 | 24,1 | 96,1 | 711,4                          |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин, нектарин,груша)  
2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)  
3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)  
4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|---------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|               |                                                           |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1             | 2                                                         | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Завтрак       |                                                           |              |                      |      |       |                                   |
| 3,28          | Салат из огурцов                                          | 100          | 0,8                  | 15,1 | 3,2   | 150,9                             |
| 257,89        | Каша овсяная с маслом растительным                        | 200          | 7,3                  | 8,9  | 66    | 347,9                             |
| 630,96        | Чай без сахара                                            | 200          | 3,9                  | 1,5  | 15,8  | 77,3                              |
| 299,42        | Батон "Золотинка"                                         | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5  | 144                               |
| Итого за день |                                                           |              | 12,0                 | 20,2 | 110   | 641,6                             |
| Обед          |                                                           |              |                      |      |       |                                   |
| 82,19         | Суп-пюре из разных овощей с гренками (без молочное блюдо) | 250/10       | 2,6                  | 3,3  | 13,9  | 146,4                             |
| 322,06        | Печень отварная                                           | 100          | 13,5                 | 9,2  | 4,7   | 156,1                             |
| 150           | Макаронные изделия отварные с маслом растительным         | 180          | 5,3                  | 5,6  | 35,6  | 216,8                             |
| 351,03        | Яблоко свежее                                             | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 60                                |
| 213,01        | Напиток из шиповника без сахара                           | 200          | 0,6                  |      | 17,5  | 71                                |
| 299,08        | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                             | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                              |
| 299,12        | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                           | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                              |
| Итого за день |                                                           |              | 26,2                 | 18,9 | 106,1 | 771,3                             |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин, нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|               |                                    |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1             | 2                                  | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| Завтрак       |                                    |              |                      |      |      |                                |
| 3,1           | Яйцо отварное                      | 40           | 6,2                  | 4,9  | 15,2 | 131,4                          |
| 560,03        | Каша ячневая с маслом растительным | 200          | 7                    | 7,9  | 38,6 | 255,5                          |
| 351,03        | Яблоко свежее                      | 150          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 60                             |
| 630,96        | Чай без сахара                     | 200          | 3,9                  | 1,5  | 15,8 | 77,3                           |
| Итого за день |                                    |              | 16,4                 | 15,3 | 80,1 | 532,8                          |
| Обед          |                                    |              |                      |      |      |                                |
| 1 110         | Огурец свежий                      | 100          | 0,5                  | 0,1  | 1,6  | 8,4                            |
| 58,24         | Суп из овощей (без молочное блюдо) | 250          | 1,5                  | 5    | 7,7  | 87,4                           |
| 280,06        | Свинина отварная                   | 100          | 10,9                 | 28,2 | 5,1  | 333,6                          |
| 232           | Капуста тушеная                    | 180          | 3,7                  | 5,5  | 37,3 | 217,3                          |
| 213,05        | Напиток из яблок без сахара        | 200          |                      |      | 19,4 | 91                             |
| 299,08        | Хлеб "Крестьянский" с Валетек      | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,12        | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином    | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| Итого за день |                                    |              | 20,4                 | 39,2 | 95,7 | 858,7                          |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|               |                                                    |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1             | 2                                                  | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| Завтрак       |                                                    |              |                      |      |       |                                |
| 854,17        | Каша "Царская" с филе куриным/Помидор свежий       | 250/20       | 20,5                 | 13,4 | 47,9  | 400,2                          |
| 198,01        | Чай с лимоном без сахара                           | 200/3        | 0,2                  | 0,1  | 15,1  | 57,9                           |
| 351,03        | Яблоко свежее                                      | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 60                             |
| Итого за день |                                                    |              | 23                   | 22,7 | 78,3  | 611,5                          |
| Обед          |                                                    |              |                      |      |       |                                |
| 229,05        | Суп-пюре гороховый с гречками (без молочное блюдо) | 250/10       | 5,3                  | 5,1  | 13,5  | 129,8                          |
| 184,14        | Кура запеченная                                    | 100          | 17,5                 | 11,4 | 1,1   | 161,3                          |
| 150           | Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным     | 180          | 5,3                  | 5,6  | 35,6  | 216,8                          |
| 211,11        | Напиток из кураги без сахара                       | 200          | 0,6                  |      | 28,1  | 109,1                          |
| 299,08        | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                      | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                           |
| 299,12        | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                    | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                           |
| Итого за день |                                                    |              | 32,5                 | 22,5 | 102,9 | 738                            |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин, нектарин,груша)  
2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)  
3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)  
4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|               |                                                 |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1             | 2                                               | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| Завтрак       |                                                 |              |                      |      |      |                                |
| 160,02        | Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным | 180          | 15,5                 | 17,3 | 2,8  | 228,7                          |
| 351,03        | Яблоко свежее                                   | 150          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 60                             |
| 197           | Чай без сахара с лимоном                        | 200          | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                           |
| 299,42        | Батон "Золотинка"                               | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5 | 144                            |
| Итого за день |                                                 |              | 20,3                 | 19,5 | 54,8 | 483,9                          |
| Обед          |                                                 |              |                      |      |      |                                |
| 82,23         | Суп-харчо по студенчески (без молочное блюдо)   | 200          | 1,7                  | 8,2  | 19,7 | 159,7                          |
| 394,94        | Жаркое по-домашнему из индейки                  | 250          | 13,3                 | 14   | 28,6 | 285,5                          |
| 211,12        | Напиток из сухофруктов                          | 200          | 0,3                  |      | 19,7 | 78                             |
| 299,08        | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,12        | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| 524,01        | Яблоко свежее                                   | 100          | 2,9                  | 9,9  | 23,4 | 192,6                          |
| Итого за день |                                                 |              | 22                   | 32,5 | 116  | 836,8                          |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|               |                                                   |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1             | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| Завтрак       |                                                   |              |                      |      |      |                                |
| 687,18        | Филе кури отварное                                | 100          | 15,2                 | 10,4 | 10,5 | 199,5                          |
| 150,02        | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий         | 180/20       | 5,5                  | 5,6  | 36,1 | 219,6                          |
| 198,01        | Чай с лимоном без сахара                          | 203          | 0,2                  | 0,1  | 15,1 | 57,9                           |
| 299,42        | Батон "Золотинка"                                 | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5 | 144                            |
| Итого за день |                                                   |              | 25,1                 | 17,9 | 90,2 | 621                            |
| Обед          |                                                   |              |                      |      |      |                                |
| 49,09         | Борщ с капустой и картофелем (без молочное блюдо) | 250          | 1,5                  | 4,9  | 8    | 90,4                           |
| 276,62        | Каша "Царская" из свинины                         | 250          | 16,7                 | 32,2 | 32,4 | 507,1                          |
| 625,02        | Напиток "Здоровье" из смородины без сахара        | 200          | 0,1                  | 0,1  | 16,8 | 66,4                           |
| 351,03        | Яблоко свежее                                     | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 60                             |
| 299,08        | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,12        | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| Итого за день |                                                   |              | 22,5                 | 38   | 91,6 | 844,9                          |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин, нектарин,груша)  
2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)  
3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)  
4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|               |                                               |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1             | 2                                             | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| Завтрак       |                                               |              |                      |      |      |                                |
|               | Яйцо отварное                                 | 40           | 3,8                  | 3,5  | 12,8 | 120,3                          |
| 257,36        | Каша гречневая с маслом растительным          | 200          | 7                    | 8,7  | 29,2 | 222,8                          |
| 630,96        | Чай с лимоном без сахара                      | 200          | 1,5                  | 1,5  | 15,8 | 77,3                           |
| 299,42        | Батон "Золотинка"                             | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5 | 144                            |
| Итого за день |                                               |              | 16,5                 | 15,5 | 86,3 | 564,4                          |
| Обед          |                                               |              |                      |      |      |                                |
| 56,17         | Рассольник ленинградский (без молочное блюдо) | 250          | 1,8                  | 5    | 13,7 | 109,7                          |
| 782,01        | Свинина отварная                              | 100          | 10,5                 | 17,3 | 11,2 | 244,8                          |
| 472,99        | Картофель отварной                            | 180          | 3,2                  | 5,2  | 11,2 | 142,1                          |
| 213,01        | Напиток из шиповника без сахара               | 200          | 0,6                  |      | 17,5 | 71                             |
| 299,08        | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                 | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4                           |
| 299,12        | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином               | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| Итого за день |                                               |              | 19,9                 | 27,9 | 78,2 | 688,6                          |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин, нектарин,груша)  
2- допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)  
3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)  
4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)