Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №145

_____ Н.Ю.Евсеичева

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное специализированное меню

(диабет)

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

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
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4
929	Компот из кураги(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
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	Борщ с капустой картофелем ,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	Напиток из шиповника (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	Суп картофельный с 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 замороженных ягод (фруктовая смесь) без сахара	200	0,7		4,2	21,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,36	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	Щи	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 из овощей	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 лапша на куринном бульоне	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
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,6		9,9	40,9
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)						
160,65	Омлет с зеленым горошком /Овощная подгарнировка	200/40	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)						
70,18	Борщ с капустой картофелем, курой	260	6,8	9,3	14	160
854,19	Каша "Царская" со свининой/Овощная	250/20	19,4	35,5	47,8	587,5
	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь) 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			30,5	45,8	96,7	961,5

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)						
924,03	Бутерброд с сыром на черном хлебе	15/50	8,8	6	23	183,4
261,03	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара	200	8,2	9,5	34,4	256,9
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			17,6	15,9	67,2	530,3
Обед 1-4 классы (диабет)						
58,22	Суп из овощей курой	210	6	8,3	7,7	126,5
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
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
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			30,7	14,9	78,3	609,8