

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 45

 Храпская Т.А

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

 Шехерев М.С

# Примерное специализированное меню горячих завтраков и обедов для детей с аллергией.

(диабет)

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	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>						
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом без сахара	200	8	7,8	39,9	354,1
642,05	Чай без сахара	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			19,2	17,8	79	689,7
<b>Обед</b>						
1 110	Салат из огурцов	100	0,5	0,1	1,6	56,4
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
280,05	Индейка отварная	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Напиток яблочный без сахара	200			24	95
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			32,1	33,4	99,7	845,2

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	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>						
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	363,9
197	Чай без сахара	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
384,34	Фрукт	100		12,8	42,5	296,7
<b>Обед</b>						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4
308,14	Свинина отварная	100	14,5	14,1	11,6	232
472,99	Капуста тушеная	180	3,2	5,2	11,2	183,1
625	Напиток "Здоровье" без сахара	200	0,1	0,1	21,8	85,7
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			27,5	24,1	95,8	834,7

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	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	Салат из свеклы	100	5	5,8	7,4	146,5
381	Каша гречневая молочная с маслом без сахара	200	10,6	13,9	30,4	288,2
197	Чай без сахара	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			18,1	20,6	66,7	564,5
<b>Обед</b>						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
141,47	Рыба отварная	100	14,3	5,1	13,6	157,7
232	Овощи тушеные	180	3,9	5,6	38	221,5
213,01	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6		17,5	71
384,34	Фрукт	100		12,8	42,5	296,7
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			28,6	32,7	144,3	1004,4

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	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 "Царская" со свиной	250	14,2	11,3	33,2	449,1
197	Чай без сахара	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			19,2	13,7	90,1	734,3
<b>Обед</b>						
1 110	Салат из свежей капусты	100	0,5	0,1	1,6	8,4
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
394,67	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	13,7	7,5	26,3	325,2
211	Компот из кураги без сахара	200	0,6		28,1	109,1
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			21,2	11,3	94,5	710,1

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	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>						
3,38	Яйцо отварное	40	2,6	13,4	20	209,2
257,82	Булгур с овощами/Огурец свежий	200	2,7	7,3	52,4	278,1
788	Чай черный с шиповником без сахара	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			6,2	21,2	99,4	645,2
<b>Обед</b>						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
318,61	Филе индейки отварное	100	10,2	18	9,4	245,5
150	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5,6	35,6	216,8
612	Напиток из замороженных ягод без сахара	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524,01	Фрукт	100	2,9	9,9	23,4	192,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			30,9	42,2	132,9	1032,8

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	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>						
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
560,03	Каша молочная ячневая с маслом без сахара	200	7	7,9	38,6	356,1
692,04	Чай без сахара	200	2,8	2,1	16,5	105,5
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			17,7	24,9	80,2	775,4
<b>Обед</b>						
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
171,2	Филе куриное отварное	100	15,7	4,7	3,2	116
232	Капуста тушеная	180	3,9	5,6	38	259,4
213,05	Компот из яблок без сахара	200			19,4	91
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			29,4	19	92,9	607

День: вторник  
Неделя: 2

№ 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>						
160,02	Плов из булгура с филе кури/Помидор свежий	250/50	15,5	17,3	2,8	363,9
197	Чай без сахара	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			18	31	74,2	790,4
<b>Обед</b>						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9
440,41	Капуста тушеная с индейкой	250	13,3	14	28,6	440,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,4		26,3	104
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			24,4	27,2	109,1	962,7

День: среда  
Неделя: 2

№ 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	Яйцо отварное	40	5	5,8	7,4	146,5
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом без сахара	200	7	8,7	29,2	310,5
197	Чай без сахара	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			14,5	15,4	65,5	586,8
<b>Обед</b>						
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9
49,24	Борщ с капустой и картофелем	250	6	8,8	8,1	136,5
308,16	Кура запеченая	100	13,9	13,1	13,5	264,8
917	Булгур рассыпчатый с овощами	180	7,8	11,7	37,6	292
211	Компот из кураги без сахара	200	0,6		28,1	109,1
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			32,6	34,1	113,5	931,8

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец	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>						
318,52	Свинина отварная	100	9,2	24,2	10,7	300,2
472,62	Картофель отварной/Помидор свежий	180/30	3,3	5,2	13,1	141,9
198,01	Чай с лимоном без сахара	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			15	30,4	54,1	578,6
<b>Обед</b>						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
170,81	Плов из филе индейки	250	13,5	23,9	51,6	468,8
213,01	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6		17,5	71
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4		90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			23,6	29,8	117	880,6

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец	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>						
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,82	Каша молочная гречневая с маслом без сахара	200	2,7	7,3	52,4	278,1
788	Чай черный с шиповником без сахара	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			9,8	21	94,7	668,1
<b>Обед</b>						
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
782,01	Филе кури отварное	100	10,5	17,3	11,2	244,8
150	Капуста тушеная	180	5,3	5,6	35,6	216,8
612	Напиток из замороженных ягод без сахара	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524,01	Фрукт	100	2,9	9,9	23,4	192,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			24,5	38,3	130,7	969,4

