



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 45

Храпская Т.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное специализированное меню (диабет)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность , (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	20/50	8,8	6	23	183,4
925	Каша молочная пшенная с маслом (без сахара)	200	8	7,8	34,4	240,4
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Обед 5-11 классы (диабет)						
18,04	Холодное блюдо	100	0,8	15,1	3,2	150,9
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
540,04	Филе индейки отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
897	Напиток яблочный (без сахара)	200	0,1	0,1	2,2	10,1
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			62,1	51,2	151,4	1361,4

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	363,9
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	90
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 5-11 классы (диабет)						
71,4	Суп лапша на курином бульоне	250/10	5,9	4,8	19,1	142
124,04	Свинина отварная	100	22,6	48,9	0,6	539,3
909	Капуста тушеная (без сахара)	180	4,1	6,4	11,8	121
926	Напиток "Здоровье" (без сахара)	200	0,1	0,1	2,5	11,6
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			56,6	79,1	96,8	1515,8

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
18,03	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	3,7	137
927	Каша молочная гречневая с маслом (без сахара)	200	8,5	7,8	32,4	234,5
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 5-11 классы (диабет)						
49,07	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4
111,2	Рыба припущенная	100	17,8	5,8	0,7	122,3
908,01	Овощи припущенные (без сахара)	180	3,7	5,5	10,6	108,9
896	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,7		4,2	21,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			41,8	39,2	122,9	1063,7

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
854,93	Каша "Царская" со свининой	250	19,4	35,5	47,8	587,5
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
Обед 5-11 классы (диабет)						
928	Холодное блюдо	100	2,5	5,1	7,1	85,5
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	250/10	1,9	5,5	10,1	99,2
394,06	Жаркое по-домашнему с филе куриным	250	18,7	9,6	26	267,7
900	Компот из кураги (без сахара)	200	0,6		9,9	40,9
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			51,5	57,3	160,9	1418,8

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	200	6,6	6,6	32,1	219,1
929	Чай черный с шиповником (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
Обед 5-11 классы (диабет)						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8
540,04	Филе индейки отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
152	Капуста тушеная	180	4	6,0	17,0	141,0
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			61,4	25,9	164,1	1228

День: понедельник
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
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	20/50	8,8	6	23	183,4
902	Каша молочная ячневая с маслом (без сахара)	200	7	12	31,9	266,1
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Обед 5-11 классы (диабет)						
18,03	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	3,7	137
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
540,05	Филе куриное отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
909	Капуста тушеная (без сахара)	180	4,1	6,4	11,8	121
912	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,2	0,2	3,9	18
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			56,2	45,9	119,9	1161

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
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
276,62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Овощная подгарнировка	250/50	24,5	12	39,5	364,2
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 5-11 классы (диабет)						
18,05	Холодное блюдо	100	1	15,1	4,1	157,3
82,02	Солянка по - студенчески	250	2,1	10,3	24,7	199,9
905	Капуста тушеная с индейкой	250	14	17,6	10,1	222,7
901	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			50,4	56,6	147,3	1321,9

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
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
895	Каша молочная геркулесовая с маслом (без сахара)	200	7	8,7	23,8	202,3
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Обед 5-11 классы (диабет)						
18,04	Холодное блюдо	100	0,8	15,1	3,2	150,9
49,25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
184,06	Кура запеченная	120	23,3	15,7	1,1	220,8
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
900	Компот из кураги (без сахара)	200	0,6		9,9	40,9
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			57,5	60,2	130,4	1271,1

День: четверг
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
Завтрак 5-11 классы (диабет)						
924,01	Бутерброд с сыром на черном хлебе	80	8,8	6	23	183,4
98,05	Каша молочная гречневая с маслом без сахара	250	10,6	8,8	40,8	286,3
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
Обед 5-11 классы (диабет)						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8
111,2	Рыба припущенная	100	22,3	7,3	0,9	153,5
908,04	Овощи припущенные (без сахара)/Овощная поджарка	200	3,8	5,5	10,9	111,3
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			56,4	33,6	133,3	1113,2

День: пятница
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
Завтрак 5-11 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 5-11 классы (диабет)						
70,17	Рассольник домашний со сметаной	250	2,2	6	15,2	126,3
540,05	Филе куриное отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
909	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	11,8	121
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			61,3	29,7	147,3	1146,9