

МАОУ "Верхнедубровская СОШ"

Утверждено приказом № 141 - ОД от 8.08.2025

Примерное 10 дневное меню для детей сахарным диабетом

Возрастная категория дети 12 лет и старше

Директор

О.Б. Медянцева

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БЕЗ САХАРА	200	6,57	8,65	25,27	205,76	8/4	12,63
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,59	5,84	0,00	72,03	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,8	1,05	17,85	94,50		4,20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,01	0,00	0,02	0,10	27\10	0,00
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
1	1	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "РЫЖИК"	100	5,56	10,10	4,77	222,71	5	24,85
		Обед	1-е блюдо	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	2,12	3,15	20,19	165,25	22\2	35,81
		Обед	мясное блюдо	ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	7,01	13,58	5,00	144,15	11\8	47,22
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,84	3,52	15,61	143,54	181	13,43
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	200	1,3	0,10	32,40	62,12	293	10,25
1	1	Итого за день:			1515	45,75	47,67	188,24	1426,91		180,19
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	200	5,61	2,87	16,58	180,00	184	17,03
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,69	6,02	0,00	74,21	15	19,31
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,8	1,05	17,85	94,50		4,20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2,9	3,68	24,80	146,82	642	9,67
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
1	2	Обед	салаты	САЛАТ "БУРЯЧОК"	100	0,66	5,35	8,45	61,54	16	12,16
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,01	3,02	13,14	90,73	74	12,29
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	11,01	12,45	7,18	222,57	40\8	78,18
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,76	55,85	184,21	209	10,36
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ" БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,36	1,83	11,56	65	2,66
1	2	Итого за день:			1525	45,14	50,49	212,89	1457,69		208,21

1	3	Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА" БЕЗ САХАРА	200	6,04	8,80	21,04	188,55	190	7,56
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	15,21	52,29		4,98
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,10	15,10	58,00	430	1,34
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
1	3	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,92	10,13	2,94	107,84	23	24,10
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,01	5,64	15,79	180,87	76	15,32
		Обед	мясное блюдо	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	17,01	10,01	8,20	189,32	2\9	3,42
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,66	3,96	24,85	168,05	335	14,99
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,5	0,20	20,20	15,86	388	4,58
1	3	Итого за день:			1530	41,86	49,67	205,84	1433,33		122,24
1	4	Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,14	19,01	15,61	313,92	2\6	63,96
		Завтрак	Холодные закуски	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0	0,06	1,40	18,00		6,58
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,2	1,40	9,15	55,50	432	6,60
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,38	0,38	23,67	48,69		26,44
1	4	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	9,78	7,36	124,45	6\1	8,95
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5,79	5,73	25,55	201,21	31\2	15,95
		Обед	рыбное блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	100	10,58	10,41	11,02	275,43	239	16,18
		Обед	Гарнир	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	3,96	0,84	26,76	56,51	327	14,01
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,19	0,04	1,73	9,18	436	4,84
1	4	Итого за день:			1510	50,69	49,83	194,88	1453,64		177,89

1	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БЕЗ САХАРА	200	8,56	3,01	34,70	165,32	41\3	11,34
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	69,89	15	19,40
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,15	3,10	6,29	66,47	32\10	8,91
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,9	0,20	8,10	43,00		31,43
1	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,20	3,82	24,10		19,55
		Обед	1-е блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,33	10,25	15,01	246,56	38\2	21,27
		Обед	2-е блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	17,51	20,01	42,04	281,35	259	159,64
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА БЕЗ САХАРА	200	0,45	0,10	12,77	54,51	441	7,00
1	5	Итого за день:			1510	53,21	44,37	195,36	1301,95		292,92
2	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,11	11,85	28,45	185,00	184	15,92
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,74	7,30	0,00	90,04	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,20	20,40	108,00		4,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	200	1,3	0,10	12,50	65,00	293	10,25
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	49,00		21,02
2	1	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,13	10,11	3,33	109,76	29	17,20
		Обед	1-е блюдо	НАШЕ СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	225	5,3	7,40	36,22	202,00	099	16,12
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	240	16,25	13,01	45,67	390,10	266	98,10
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3	0,30	21,07	100,72		3,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,62	0,31	10,44	48,37		2,05
		Обед	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200	0,01	0,00	0,02	0,10	27\10	0,00
2	1	Итого за день:			1430	49,01	52,36	200,43	1406,14		191,71
2	2	Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ БЕЗ САХАРА	160	13,25	16,88	30,73	301,08	227	62,14
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,2	1,40	9,15	55,50	432	6,60
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,38	0,38	16,86	48,69		26,44
2	2	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	2,7	4,81	18,54	90,00	48	7,70
		Обед	1-е блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,04	3,42	12,03	133,24	87	25,29
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	10,25	15,19	7,18	222,57	40\8	78,18
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,76	37,32	184,21	209	10,36
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ" БЕЗ САХАРА	200	0,05	0,05	1,20	5,78	65	2,66
2	2	Итого за день:			1450	50,12	50,07	205,64	1391,82		233,75

2	3	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	200	5,61	2,87	16,58	180,00	184	17,03
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,90	15,30	81,00		3,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2,9	2,68	24,80	146,82	642	9,67
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	49,00		21,02
2	3	Обед	салаты	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ	100	0,96	5,96	3,16	71,30	21\1	20,21
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	255	5,22	11,34	8,93	171,26	84	32,02
		Обед	мясное блюдо	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	100	9,85	7,45	8,91	184,00	321	55,89
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,84	5,52	51,25	180,34	181	13,43
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	200	0	0,00	0,00	0,00	293	10,25
2	3	Итого за день:			1495	42,73	38,4	196,06	1333,47		193,9
2	4	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БЕЗ САХАРА	200	8,56	3,01	34,70	165,32	41\3	11,34
		Завтрак	Холодные закуски	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	10,55
		Завтрак	Холодные закуски	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,52	4,51	0,00	55,65	15	14,51
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,8	1,05	17,85	94,50		4,20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,38	12,53	58,05		2,45
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,2	1,40	9,15	55,50	432	6,60
		Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	4	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,2	6,01	9,21	98,11	16\1	11,04
		Обед	1-е блюдо	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	200	5,7	6,10	25,32	172,35	137	10,39
		Обед	рыбное блюдо	СУФЛЕ "РЫБКА"	100	9,12	9,56	11,20	154,21	43	65,33
		Обед	Гарнир	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР	180	4,1	6,83	22,26	168,47	128,139	19,18
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,23	0,10	3,26	15,86	388	4,58
2	4	Итого за день:			1470	45,43	48,5	200,16	1371,52		189,52

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240749

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 21.10.2025 по 21.10.2026