

Согласовано:



Директор МАОУ СОИ№ 151

Завязкина О.В.

Утверждаю Директор ООО «Комбинат питания» П.В. Шольно

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное специализированное меню для
детей требующих индивидуального подхода в организации

ПИТАНИЯ

(диабет)

Сезон: зима/весна/осень 2025

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 | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 19,2 | 17,8 | 79 | 689,7 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 32,1 | 33,4 | 99,7 | 845,2 |

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 | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 18,1 | 20,6 | 66,7 | 564,5 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 19,2 | 13,7 | 90,1 | 734,3 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 21,2 | 11,3 | 94,5 | 710,1 |

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 | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 6,2 | 21,2 | 99,4 | 645,2 |
| Обед | | | | | | |
| 82,14 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 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 |
| Итого за день | | | 30,9 | 42,2 | 132,9 | 1032,8 |

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 | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 17,7 | 24,9 | 80,2 | 775,4 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 29,4 | 19 | 92,9 | 607 |

День: вторник
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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 18 | 31 | 74,2 | 790,4 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 24,4 | 27,2 | 109,1 | 962,7 |

День: среда
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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 14,5 | 15,4 | 65,5 | 586,8 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 15 | 30,4 | 54,1 | 578,6 |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 9,8 | 90 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 50 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| Итого за день | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 9,8 | 21 | 94,7 | 668,1 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | | 24,5 | 38,3 | 130,7 | 969,4 |