

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

  
Н.А.Елькина

« » 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 122

  
С.О.Соколова

« » 2025 г.



**Примерное двенадцатидневное меню для детей 7-11 лет с сахарным диабетом, обучающихся в МАОУ СОШ № 122**

**(за счет средств родителей и субсидии, выделенной муниципальному образованию «Город Екатеринбург» из областного бюджета на обеспечение бесплатным питанием обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях)**

г. Екатеринбург

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет с сахарным диабетом

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
	Каша геркулес с молоком без сахара	200	6,8	7,3	28,0	202,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>500</b>	<b>21,1</b>	<b>26,2</b>	<b>58,6</b>	<b>545,4</b>
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	200	1,5	3,3	10,8	76,7
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>805</b>	<b>29,8</b>	<b>26,6</b>	<b>112,1</b>	<b>781,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>50,9</b>	<b>52,8</b>	<b>170,7</b>	<b>1327,0</b>
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	135	22,1	13,5	10,6	254,3
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>605</b>	<b>29,8</b>	<b>15,4</b>	<b>85,3</b>	<b>581,3</b>
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	90	10,4	11,6	8,4	175,9
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	1,0	2,5	13,2	79,3
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>940</b>	<b>24,9</b>	<b>31,1</b>	<b>93,7</b>	<b>732,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>54,7</b>	<b>46,5</b>	<b>178,9</b>	<b>1313,4</b>

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,7	12,7	2,0	169,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>525</b>	<b>21,4</b>	<b>24,0</b>	<b>49,8</b>	<b>489,1</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	200	16,2	12,8	25,0	277,8
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	3,0	3,4	45,3
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>805</b>	<b>32,5</b>	<b>26,6</b>	<b>106,5</b>	<b>769,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>53,9</b>	<b>50,5</b>	<b>156,3</b>	<b>1258,3</b>
	4 день					
	Завтрак					
	Каша ячневая с молоком без сахара	200	6,0	5,6	30,0	190,4
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,3	8,5	105,1
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	200	0,6	0,6	16,2	68,1
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>755</b>	<b>12,8</b>	<b>14,1</b>	<b>77,8</b>	<b>470,6</b>
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0,3	1,8	3,6	30,5
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
38/8	Тефтели из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы в сметанном соусе	90	12,7	12,7	4,2	181,5
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
13/3	Капуста тушеная с фасолью	200	4,2	4,7	15,7	111,7
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>845</b>	<b>35,1</b>	<b>30,6</b>	<b>80,9</b>	<b>709,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>47,9</b>	<b>44,8</b>	<b>158,7</b>	<b>1180,1</b>

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>530</b>	<b>30,0</b>	<b>11,1</b>	<b>68,7</b>	<b>479,5</b>
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,3	10,7	2,9	157,0
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>865</b>	<b>36,8</b>	<b>23,9</b>	<b>96,7</b>	<b>719,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>66,8</b>	<b>34,9</b>	<b>165,5</b>	<b>1198,9</b>
	6 день					
	Завтрак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Яблоки	125	0,5	0,5	14,5	60,9
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>530</b>	<b>24,1</b>	<b>18,3</b>	<b>55,5</b>	<b>473,7</b>
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,2	15,9	90,3
11/3	Капуста тушеная	50	1,2	1,0	5,8	33,7
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
716	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,3	13,0	50,0
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>905</b>	<b>39,3</b>	<b>28,4</b>	<b>85,5</b>	<b>735,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>63,5</b>	<b>46,7</b>	<b>141,0</b>	<b>1209,6</b>
	7 день					

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>555</b>	<b>20,9</b>	<b>18,6</b>	<b>60,9</b>	<b>479,2</b>
	Обед					
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	80	0,8	4,8	3,4	58,3
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,3	6,0	15,8	148,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	3,7	20,5	124,1
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Фрукты	140	0,4	0,4	11,4	47,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>940</b>	<b>36,6</b>	<b>29,2</b>	<b>105,3</b>	<b>810,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>57,5</b>	<b>47,8</b>	<b>166,2</b>	<b>1289,2</b>
	8 день					
	Завтрак					
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	13,1	14,1	1,9	187,3
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	115	0,5	0,5	13,3	56,0
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>25,4</b>	<b>42,7</b>	<b>470,0</b>
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,4	69,0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	15,1	7,2	222,1
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,9	4,4	37,2	200,2
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>800</b>	<b>27,2</b>	<b>27,6</b>	<b>99,9</b>	<b>728,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>47,4</b>	<b>53,0</b>	<b>142,6</b>	<b>1198,7</b>

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
15/5	Запеканка из творога с рисом	130	18,6	12,9	23,3	285,4
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>535</b>	<b>23,0</b>	<b>14,1</b>	<b>65,7</b>	<b>472,9</b>
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
1/3	Картофель отварной	80	1,5	1,8	12,7	72,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>860</b>	<b>39,4</b>	<b>18,7</b>	<b>119,1</b>	<b>784,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>62,4</b>	<b>32,8</b>	<b>184,8</b>	<b>1257,0</b>
	10 день					
	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	9,1	34,2	245,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>565</b>	<b>15,3</b>	<b>13,2</b>	<b>77,3</b>	<b>474,5</b>
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>925</b>	<b>27,6</b>	<b>27,1</b>	<b>96,7</b>	<b>716,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>42,9</b>	<b>40,2</b>	<b>174,0</b>	<b>1190,9</b>

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	11 день					
	Завтрак					
	Каша геркулес с молоком без сахара	200	6,8	7,3	28,0	202,4
-	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	25,0	116,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Яблоки	170	0,7	0,7	19,7	82,8
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>650</b>	<b>16,8</b>	<b>14,1</b>	<b>72,8</b>	<b>472,0</b>
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,9	173,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
716	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,3	13,0	50,0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>805</b>	<b>30,5</b>	<b>21,3</b>	<b>104,8</b>	<b>713,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>47,3</b>	<b>35,4</b>	<b>177,6</b>	<b>1185,2</b>
	12 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>575</b>	<b>14,7</b>	<b>21,3</b>	<b>58,9</b>	<b>476,8</b>
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,9	10,6	5,8	171,0
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>870</b>	<b>31,5</b>	<b>28,1</b>	<b>122,6</b>	<b>853,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>46,2</b>	<b>49,4</b>	<b>181,5</b>	<b>1329,8</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>53</b>	<b>45</b>	<b>167</b>	<b>1245</b>