

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



«01»

2026

Утверждаю:

И.И. Ефремова О.В.



О.В. Ефремова

2026 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 12 лет и старше,
с диагнозом " Сахарный диабет"**

обучающихся в общеобразовательных учреждениях

**(всесезонное) на 2026-2027 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	270	236,1	7,87	7,75	7,1
278/2007	Тефтели мясные с/с	100	253,2	10,6	9,4	31,6
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	180	206,52	5,68	12,7	36,87
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	820	930,82	30,75	38,05	96,07

ПОЛДНИК

236/2004	Котлеты морковные	200	238,6	9,8	13,6	26,5
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	ИТОГО:	440	366,6	15,2	18,3	29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260	1297,42	45,95	56,35	125,07

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	255	2,81	9	16,8
260/2007	Гуляш из свинины	100	168	10,6	10	35
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	800	881	27,81	27,86	104,98

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	200	287,3	9,1	11,1	23,2
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	ИТОГО:	500	403,3	9,95	11,75	41,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1284,3	37,76	39,61	146,78

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
133/2004	Суп картофельный с рыбой	260	227,6	7,2	8	39
ттк347	Голубцы вегетарианские с соусом	120	199,2	9,4	12,3	19,6
520/2004	Пюре картофельное \овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
349/2007	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	76	0,4	0	5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	810	757,8	26,3	26,9	106,8

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
34/2016	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	98	0,55	2,58	10,2
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	ИТОГО:	440	284	6,6	7,93	29,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1250	1041,8	32,9	34,83	136,1

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	260	247,5	2,81	7,87	12,92
291/2007	Плов "Золотинка" из грудки кури	250	395	21,5	22,5	50,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
2\2004	Бутерброд на батоне с маслом	40	129	4,2	8	7,1
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	87	2	0,4	13
	ИТОГО :	800	923,5	30,81	38,87	85,42

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	234,7	9	5,6	25,3
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	ИТОГО :	440	415,7	13,9	13,5	34,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1240	1339,2	44,71	52,37	120,02

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	253,7	2,6	6,37	34,1
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	100	214,6	13	12,7	29
520/2004	Пюре картофельное	180	197	7,4	6,3	26,2
гтк310	Напиток Витаминный (без сахара)	200	72	0,44	0,15	8,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	800	845,3	26,84	26,12	120,6

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	200	287,3	9,1	11,1	23,2
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	ИТОГО :	440	415,3	14,5	15,8	25,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1240	1260,6	41,34	41,92	146,3

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., с фрикад.	255	268,7	3,75	8,2	24,5
268/2007	Биточек мясной с/с	120	162,2	12	11	21,7
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	825	941,9	32,55	35,56	93,58

ПОЛДНИК

236/2004	Котлеты морковные	200	238,6	9,8	13,6	26,5
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	ИТОГО :	440	366,6	15,2	18,3	29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1265	1308,5	47,75	53,86	122,58

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36/2016	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	80,58	0,92	4,3	12
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	260	247,5	2,81	7,6	12,92
тгк13	Фрикадельки мясные в соусе	100	208,3	14,2	12,3	24,6
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	180	206,52	5,68	12,7	36,87
тгк310	Напиток Витаминный (без сахара)	200	72	0,44	0,15	8,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	870	868,9	25,75	37,35	106,49

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	234,7	9	5,6	25,3
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	ИТОГО:	440	415,7	13,9	13,5	34,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1310	1284,6	39,65	50,85	141,09

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	253,7	2,6	6,37	34,1
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подганировка (помидор)	270	415	22,5	24	44,75
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
2/2004	Бутерброд на батоне с маслом	40	129	4,2	8	7,1
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	800	909,7	31,2	38,67	99,15

ПОЛДНИК

237/2004	Котлеты капустные	200	278	7	6,8	32
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	ИТОГО:	500	401	7,95	7,55	50,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1310,7	39,15	46,22	149,95

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	270	235,87	7,37	5,87	25,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	100	237,81	10,62	11,65	16,55
304/2007	Рис отварной	180	264	4	7,4	39
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	880	914,68	24,64	25,97	110,75

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	200	287,3	9,1	11,1	23,2
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	ИТОГО:	440	468,3	14	19	32,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	1382,98	38,64	44,97	143,25

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	255	2,81	9	16,8
54-25м-20	Курица тушеная с морковью	100	211,6	13	11,6	29
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	210	239,8	9	6,3	32
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	800	818,4	26,71	27,2	91

ПОЛДНИК

358/2004	Сырники из творога без сахара	200	276	12	11	26
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	430	395	14	11,4	39,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1230	1213,4	40,71	38,6	130,4

