

Согласовано:

Директор МАОУ, лицей № 159  
Амминов В.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

## Примерное двухнедельное специализированное меню (диабет)

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                                             |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                                           | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                                             |              |                      |      |      |                                   |
| 924,03                             | Бутерброд с сыром на черном хлебе                           | 15/50        | 8,8                  | 6    | 23   | 183,4                             |
| 895                                | Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара | 200          | 7                    | 8,7  | 23,8 | 202,3                             |
| 929                                | Чай черный с шиповником ( без сахара)                       | 200          | 0,5                  | 0,1  | 2,2  | 11                                |
| 351,02                             | Фрукт                                                       | 150          | 0,6                  | 0,6  | 14,7 | 90                                |
| <b>Итого за день</b>               |                                                             |              | 16,9                 | 15,4 | 63,7 | 486,7                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                                             |              |                      |      |      |                                   |
| 58,22                              | Суп картофельный курой                                      | 210          | 6                    | 8,3  | 7,7  | 126,5                             |
| 540,08                             | Филе индейки отварное                                       | 50           | 14,5                 | 0,9  | 0,3  | 61,6                              |
| 68,76                              | Булгур с овощами/Овощная поджаривка                         | 150/20       | 5,7                  | 5,4  | 27,4 | 184,4                             |
| 929                                | Компот из кураги(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                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                             |              | 30,5                 | 15,6 | 70,3 | 586,5                             |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                                          |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                                        | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                                          |              |                      |      |      |                                   |
| 160,64                             | Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Овощная поджаривка | 200/20       | 17,1                 | 16,5 | 6,1  | 240,3                             |
| 893                                | Чай без сахара                                           | 200          | 0,2                  |      |      |                                   |
| 299,36                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                          | 50           | 3,9                  | 0,6  | 25,1 | 124                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                          |              | 21,2                 | 17,1 | 31,2 | 364,3                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                                          |              |                      |      |      |                                   |
| 58,3                               | Борщ с капустой картофелем , курой                       | 200          | 7,5                  | 6,9  | 9,5  | 131                               |
| 124,05                             | Свинина отварная                                         | 50           | 11,3                 | 24,6 | 0,3  | 271,3                             |
| 138,06                             | Картофель отварной                                       | 150          | 3                    | 4,7  | 24,5 | 157,4                             |
| 901                                | Напиток из шиповника (без сахара)                        | 200          | 0,4                  |      | 8,9  | 39,8                              |
| 299,36                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                          | 50           | 3,9                  | 0,6  | 25,1 | 124                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                          |              | 26,1                 | 36,8 | 68,3 | 723,5                             |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                                           |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                                         | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                                           |              |                      |      |      |                                   |
| 17,06                              | Яйцо вареное                                              | 40           | 5,1                  | 4,6  | 0,3  | 62,8                              |
| 98,06                              | Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара  | 200          | 8,9                  | 8,8  | 40,8 | 280,5                             |
| 898                                | Чай с лимоном ( без сахара)                               | 207          | 0,3                  | 0,1  | 0,3  | 2,3                               |
| 351,02                             | Фрукт                                                     | 150          | 0,6                  | 0,6  | 14,7 | 90                                |
| 299,36                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                           | 50           | 3,9                  | 0,6  | 25,1 | 124                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                           |              | 18,8                 | 14,7 | 81,2 | 559,6                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                                           |              |                      |      |      |                                   |
| 71,38                              | Суп картофельный с курой                                  | 210          | 5,5                  | 4,2  | 16,8 | 126                               |
| 184,12                             | Кура запеченная                                           | 90           | 19,4                 | 13,3 | 0,9  | 186,6                             |
| 68,6                               | Булгур с овощами                                          | 150          | 5,3                  | 4,7  | 25,5 | 166,8                             |
| 896                                | Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь) без сахара | 200          | 0,7                  |      | 4,2  | 21,6                              |
| 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                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                           |              | 35,2                 | 23,2 | 82,3 | 715                               |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                 |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                               | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                 |              |                      |      |      |                                   |
| 18,45                              | Холодное блюдо                  | 60           | 0,6                  | 8,1  | 2,2  | 83,9                              |
| 482,88                             | Капуста тушеная со свининой     | 235          | 8,7                  | 25,7 | 14,4 | 276,8                             |
| 893                                | Чай без сахара                  | 200          | 0,2                  |      |      |                                   |
| 299,34                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30           | 2,3                  | 0,4  | 15,1 | 74,4                              |
| <b>Итого за день</b>               |                                 |              | 11,8                 | 34,2 | 31,7 | 435,1                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                 |              |                      |      |      |                                   |
| 49,32                              | Щи                              | 210          | 1,3                  | 4,5  | 9    | 83,1                              |
| 540,08                             | Филе индейки отварное           | 50           | 14,5                 | 0,9  | 0,3  | 61,6                              |
| 917                                | Каша гречневая рассыпчатая      | 150          | 7,5                  | 10,6 | 35,6 | 270,9                             |
| 900                                | Компот из кураги (без сахара)   | 200          | 0,6                  |      | 9,9  | 40,9                              |
| 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                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                 |              | 28,2                 | 17   | 89,7 | 670,5                             |

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>рец.                          | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                        |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                        |              |                      |      |      |                                   |
| 924,03                             | Бутерброд с сыром на черном хлебе      | 15/50        | 8,8                  | 6    | 23   | 183,4                             |
| 68,76                              | Булгур с овощами/Овощная подгарнировка | 150/20       | 5,7                  | 5,4  | 27,4 | 184,4                             |
| 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                                |
| <b>Итого за день</b>               |                                        |              | 15,2                 | 11,9 | 60,5 | 460,1                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                        |              |                      |      |      |                                   |
| 63,14                              | Суп картофельный с горохом, курой      | 200          | 4,2                  | 4,2  | 16,1 | 120                               |
| 540,02                             | Филе куриное отварное                  | 50           | 14,5                 | 0,9  | 0,5  | 62,2                              |
| 482,31                             | Капуста тушеная/Овощная подгарнировка  | 150/20       | 2,7                  | 4,7  | 11,2 | 90,4                              |
| 788,05                             | Чай черный с вишней без сахара         | 200          | 0,3                  | 0,1  | 1,1  | 5,2                               |
| 299,36                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 50           | 3,9                  | 0,6  | 25,1 | 124                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                        |              | 25,6                 | 10,5 | 54   | 401,8                             |

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>рец.                          | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                                             |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                                           | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                                             |              |                      |      |      |                                   |
| 924,03                             | Бутерброд с сыром на черном хлебе                           | 15/50        | 8,8                  | 6    | 23   | 183,4                             |
| 895                                | Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара | 200          | 7                    | 8,7  | 23,8 | 202,3                             |
| 893                                | Чай без сахара                                              | 200          | 0,2                  |      |      |                                   |
| 351,03                             | Фрукт                                                       | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 90                                |
| <b>Итого за день</b>               |                                                             |              | 16,4                 | 15,1 | 56,6 | 475,7                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                                             |              |                      |      |      |                                   |
| 56,32                              | Суп из овощей                                               | 210          | 6,5                  | 10,4 | 10,6 | 154                               |
| 540,02                             | Филе куриное отварное                                       | 50           | 14,5                 | 0,9  | 0,5  | 62,2                              |
| 255,49                             | Греча рассыпчатая с овощами                                 | 150          | 6,3                  | 7,7  | 30,8 | 221,6                             |
| 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                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                             |              | 31,8                 | 20   | 76,8 | 651,8                             |

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                        |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                        |              |                      |      |      |                                   |
| 11,17                              | Холодное блюдо                         | 100          | 1,1                  | 12,2 | 7,9  | 146                               |
| 854,49                             | Каша "Царская" с филе индейки          | 235          | 17,7                 | 20,8 | 48,1 | 453,6                             |
| 898                                | Чай с лимоном ( без сахара)            | 207          | 0,3                  | 0,1  | 0,3  | 2,3                               |
| 299,36                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 50           | 3,9                  | 0,6  | 25,1 | 124                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                        |              | 23                   | 33,7 | 81,4 | 725,9                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                        |              |                      |      |      |                                   |
| 71,48                              | Суп лапша на курином бульоне           | 210          | 5,9                  | 4,8  | 19,1 | 142                               |
| 124,05                             | Свинина отварная                       | 50           | 11,3                 | 24,6 | 0,3  | 271,3                             |
| 68,76                              | Булгур с овощами/Овощная подгарнировка | 150/20       | 5,7                  | 5,4  | 27,4 | 184,4                             |
|                                    | Компот из кураги (без сахара)          | 200          | 0,6                  |      | 9,9  | 40,9                              |
| 351,03                             | Фрукт                                  | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 90                                |
| 299,12                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                              |
| <b>Итого за день</b>               |                                        |              | 24,8                 | 35,4 | 66,6 | 737,3                             |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                          |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                        | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                          |              |                      |      |      |                                   |
| 17,06                              | Яйцо вареное                             | 40           | 5,1                  | 4,6  | 0,3  | 62,8                              |
| 482,17                             | Капуста тушеная                          | 180          | 4,1                  | 6,4  | 17,2 | 141,5                             |
| 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                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                          |              | 13,7                 | 12   | 52,4 | 418,3                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                          |              |                      |      |      |                                   |
| 49,33                              | Суп картофельный с горохом, курой        | 210          | 5,9                  | 7,5  | 7    | 110,7                             |
| 201,14                             | Рыба горбуша, запеченная в омлете        | 90           | 14,6                 | 9,1  | 2,2  | 148,7                             |
| 138,08                             | Картофель отварной/Овощная подгарнировка | 150/20       | 3                    | 4,6  | 16,5 | 149,2                             |
| 896                                | Напиток из шиповника (без сахара)        | 200          | 0,7                  |      | 4,2  | 21,6                              |
| 299,36                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 50           | 3,9                  | 0,6  | 25,1 | 124                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                          |              | 28,1                 | 21,8 | 55   | 554,2                             |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.                          | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                                           |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                                         | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                                           |              |                      |      |      |                                   |
| 160,65                             | Омлет с зеленым горошком /Овощная поджарка                | 200/40       | 17,1                 | 16,5 | 6,1  | 240,3                             |
| 893                                | Чай без сахара                                            | 200          | 0,2                  |      |      |                                   |
| 299,36                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                           | 50           | 3,9                  | 0,6  | 25,1 | 124                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                           |              | 21,2                 | 17,1 | 31,2 | 364,3                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                                           |              |                      |      |      |                                   |
| 70,18                              | Борщ с капустой картофелем, курой                         | 260          | 6,8                  | 9,3  | 14   | 160                               |
| 854,19                             | Каша "Царская" со свининой/Овощная                        | 250/20       | 19,4                 | 35,5 | 47,8 | 587,5                             |
|                                    | Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь) без сахара | 200          | 0,6                  |      | 9,9  | 40,9                              |
| 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                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                           |              | 30,5                 | 45,8 | 96,7 | 961,5                             |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.                          | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                    |                                                                     |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                  | 2                                                                   | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак 1-4 классы (диабет)</b> |                                                                     |              |                      |      |      |                                   |
| 924,03                             | Бутерброд с сыром на черном хлебе                                   | 15/50        | 8,8                  | 6    | 23   | 183,4                             |
| 261,03                             | Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара | 200          | 8,2                  | 9,5  | 34,4 | 256,9                             |
| 893                                | Чай без сахара                                                      | 200          | 0,2                  |      |      |                                   |
| 351,03                             | Фрукт                                                               | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 90                                |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                     |              | 17,6                 | 15,9 | 67,2 | 530,3                             |
| <b>Обед 1-4 классы (диабет)</b>    |                                                                     |              |                      |      |      |                                   |
| 58,22                              | Суп из овощей курой                                                 | 210          | 6                    | 8,3  | 7,7  | 126,5                             |
| 540,08                             | Филе индейки отварное                                               | 50           | 14,5                 | 0,9  | 0,3  | 61,6                              |
| 68,6                               | Булгур с овощами                                                    | 150          | 5,3                  | 4,7  | 25,5 | 166,8                             |
| 900                                | Компот из кураги (без сахара)                                       | 200          | 0,6                  |      | 9,9  | 40,9                              |
| 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                               |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                     |              | 30,7                 | 14,9 | 78,3 | 609,8                             |