

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

М. В. Суромина

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общент-3»

М. В. Суромина
Для сертификатов
Исорохова Е.Н.



Примерное двухнедельное меню питания на весенний период
для обучающихся (сахарный диабет)
2025-2026 учебный год

Рацион: Диабет

Период: весенний

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 (1 смена)						
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным195/5 без сахара	200	6,30	7,60	29,30	208,00
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
TK№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
тк№5	Сыр порционнно	10	2,60	2,70	0,0	38,20
TK№6	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,1	66,1
TK№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
Итого за Завтрак		560	12,48	18,4	57,13	450,1
Стоимость завтрака		76,96				
Обед (2 смена)						
57 Партнер 2013	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80	94,20
тк21стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00	193,10
№168 Партнер2013	Каша перловая вязкая	150	3,10	4,20	21,70	136,60
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
TK№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60
Итого за Обед		720	20,8	20,3	82,3	605,5
Стоимость обеда		86,07				

Рацион: Диабет

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Диабет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	
1	2						
	Завтрак (1 смена)						
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60	
133 Партнер 2013	Картофель отварной с м/р	200	2,20	6,50	21,00	150,10	
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80	
		530	12,4	10,0	46,8	329,5	
Итого за Завтрак		76,96					
	Стоимость завтрака						
	Обед (2 смена)						
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,9	2,60	25,20	151,20	
ТТК№61	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	150	7,0	8,10	29,00	216,00	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30	10,60	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60	
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
Итого за Обед		780	20,59	11,99	102,1	606,4	
Стоимость обеда		86,07					

Рацион: Диабет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак (1 смена)								
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным 165/5 без сахара	170	5,20	6,60	26,30			186,90
215 Партнер 2013	Запеканка из творога без сахара	90	13	9,9	20,70			228,2
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00			0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90			90,80
Итого за Завтрак		500	21,3	16,9	64,9			505,9
Стоимость завтрака		76,96						
Обед (2 смена)								
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1			89,30
тк24 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60			131,80
№167 Партнер2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,60	4,90	20,70			146,60
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00			0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80			181,60
Итого за Обед		720	25,7	10,3	85,2			549,3
Стоимость обеда		86,07						

Рацион: Диабет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	7	
Завтрак (1 смена)								
ТТК№61/1	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9,3	10,80	38,70		288,00	
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00		0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80	
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8		47,00	
Итого за Завтрак		540	12,80	11,60	66,40		425,80	
Стоимость завтрака		76,96						
Обед (2 смена)								
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной 195/5	200	1,60	3,90	6,60		76,90	
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9		88,60	
№167 Партнер2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,10	6,50	27,60		195,40	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50		18,50	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80		181,60	
Итого за Обед		770	21,24	14,33	82,40		561,00	
Стоимость обеда		86,07						

Рацион: Диабет

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 (1 смена)							
тк21сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00	193,10	
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	170	6,30	4,90	40,80	234,20	
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80	
Итого за Завтрак		500	19,1	16,3	71,7	518,1	
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7	115,00	
ТТК№60	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	200	11,65	8,38	33,08	251,00	
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60	
Итого за Обед		730	19,95	15,58	80,58	547,6	
Стоимость обеда		86,07					

Рацион: Диабет

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 (1 смена)							
№175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 165/5 без сахара	170	5,00	6,60	30,80	202,00	
227 Партнер 2013	Запеканка из творога без сахара	90	15	6	25,10	215,2	
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка б/с	200	0,08	0,00	1,80	15,20	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80	
Итого за Завтрак		500	23,2	13,0	75,6	523,2	
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00	
204 партнер, 54/2	Макаронны отварные с соусом Болоньезе 130/35	165	9,20	9,20	31,30	242,00	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50	18,50	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60	
Итого за Обед		695	18	14,4	86,5	552,1	
Стоимость обеда		86,07					

Рацион: Диабет

День: вторник

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 (1 смена)						
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60	131,80
№167 Партнер.2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,10	6,50	27,60	195,40
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Завтрак		530	22,0	9,5	59,1	418,0
Стоимость завтрака						
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50	118,50
ТТК№61/2	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	7,9	9,20	32,90	244,80
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60
Итого за Обед		700	20	12,6	89,2	544,9
Стоимость обеда						
		86,07				

Рацион: Диабет

День: среда

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 (1 смена)							
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5 без сахара	170	5,30	6,90	29,00		198,50
№2Партнер 2013	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 40/10/5	55	7,50	9,70	18,20		192,00
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00		0,00
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8		47,00
Итого за Завтрак		525	13,2	17,0	57,0		437,5
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,60	10,5		80,10
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9		88,60
№168 Партнер2013	Каша перловая вязкая	150	3,10	4,20	21,70		136,60
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30		10,60
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80		181,60
Итого за Обед		720	18,03	11,82	78,2		497,5
Стоимость обеда		86,07					

Рацион: Диабет

День: четверг

Неделя: 2

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 (1 смена)							
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 210/10	220	6,2	2,20	23,20	132,20	
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		560	9,9	3	53	279,2	
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
№59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1	89,30	
№107 Партнер 2013	Тефтели с рисом из говядины 60/30	90	8,86	10,90	8,37	162,20	
133 Партнер 2013	Картофель отварной с м/р	200	2,20	6,50	21,00	150,10	
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60	
Итого за Обед		770	19,4	20,2	80,3	583,2	
Стоимость обеда		86,07					

Рацион: Диабет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
ТТК№54/1	Болоньезе с томатной пастой и куриным фаршем	90	10,75	13,30	2,90		167,74
204 Партнер 2013	Макаронные отварные с маслом сливочным	170	5,50	4,90	40,80		234,10
№273 Партнер 2013	Чай с лимоном б/с	200	0,20	0,04	0,20		1,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминизированной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80
Итого за Завтрак		500	19,6	18,6	61,8		493,6
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00		83,50
№167/92 партнер2013	Гречка по-купечески	170	10,00	9,00	15,00		200,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50		18,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминизированной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80		181,60
Итого за Обед		700	18	14,8	63,3		483,6
Стоимость обеда		86,07					
Итого за период завтрака		524,5	16,595	13,437	61,343		438,094
Итого за период обеда		730,5	20,167	14,632	83,005		553,11