

Согласовано:

Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения СОШ с.Ермекево
муниципального района

Ермекевский район

Республика Башкортостан

И.И. Мамуллиной Ф.Ф.



Согласовано:

врач педиатр ГБУЗ РБ СМРБ

Рамзьянова

01.03.2026



2026г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания

обучающихся в общеобразовательных учреждениях

с 7 до 11 лет (сахарный диабет)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд сахарный диабет

Рацион: Школьное меню

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						
82,00	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,50	9,30	8,72	178,00
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,60
283,1	Чай без сахара	200	0	0	0,0	0
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8	66
		480	14,71	18,09	44,06	425,60
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы припущенное в томатном соусе	90	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия(из тв.сорта) отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283,1	Чай без сахара	200				
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	50	4	0,5	23,0	110
Итого за Обед		705	31,33	27,66	70,37	663,20
Итого за день		1185	46,04	45,75	114,43	1078,80

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню

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							
528нф	Тефтели куриные	60	7,80	7,80	4,02	115,20	
К00*26с	Каша ячневая рассыпчатая	154	4,90	3,70	30,90	179,00	
285,1	Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0,01	0,21	2,38	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8	66	
		444	15,16	11,81	48,93	362,58	
Обед							
К325201	Салат из моркови с зел. горош.	60	1,14	3,66	3,48	52,00	
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	
118,08	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18,00	16,00	15,00	181,0	
283,4	Чай без сахара	200					
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	50	4	0,5	23,0	110	
		735	29,05	24,71	60,97	485,91	
Итого за Обед		1179	44,21	36,52	109,90	848,49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Школьное меню

День: среда
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						
302	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	154	6,1	7,4	26,7	198
283,1	Чай без сахара	200				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/л	30	2,4	0,3	13,8	66
38,00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		484	8,9	8,1	50,3	311
Обед						
56,41	Борщ с капустой без картофеля со сметаной	255	1,80	4,86	8,15	84,00
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55
283,1	Чай без сахара	200				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/л	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		730	18,92	19,50	52,00	457,57
Итого за день		1214	27,82	27,60	102,30	768,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56,14	Борщ со сметаной с мясом птицы	250/10/20	7,58	6,1	10,26	126,92
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283,1	Чай без сахара	200				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Завтрак		240	10,06	13,65	24,19	259,02
Обед						
65,36	Суп с гречневой крупой без картофеля	250	2,21	6,43	11	111,34
53пф	Котлета рыбная с томатным соусом	90	13	3,1	9,9	120
136,21	Картофель отварной с маслом	155	3,24	4,27	26,15	156,25
283,1	Чай без сахара	200				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		735	21,65	14,2	65,45	475,59
Итого за день		975	31,71	27,85	89,64	734,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 1

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	154	6,1	7,4	26,7	198
283,1	Чай без сахара	200				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,10	66,1
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8	66
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
		504	11,21	17,66	50,4	412,1
Обед						
54,47	Рассолник ленинградский без сметаны	210	2,09	5,01	13,9	109,77
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283,1	Чай без сахара	200				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		730	19,29	21,08	67,9	537,54
Итого за День		1234	30,5	38,74	118,3	949,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

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							
333	Макаронные изделия(из тв.сортов) с тертым сыром	140	8	7,4	26,7		209
283,1	Чай без сахара	200					
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8		66
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1		52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47
		478	10,86	13,9	50,4		374,88
Обед							
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48		107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28		369,21
283,1	Чай без сахара	200					
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед		720	20,55	22,81	67,16		554,27
Итого за день		-1198	31,41	36,71	117,56		929,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

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							
129,16	Суп картофельный с горохом, мясом птицы	250/20	13,45	4,7	31,6		225,3
27,01	Сыр, порциями	10	2,63	2,66	0		35
283,1	Чай без сахара	200					
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8		66
Итого за Завт		240	18,48	7,66	45,4		326,3
Обед							
25,24	Салат из свеклы, с растительным маслом	80	1,49	6,76	8,77		102
66,63	Суп-лапша(макар-из тв. сортов)	200	2,22	4,23	12,49		97,08
118,08	Жаркое-по-домашнему с птицей	175	18	16	15		181
283,1	Чай без сахара	200					
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед		695	24,91	27,39	54,66		468,08
Итого за день		935	43,39	35,05	100,06		794,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню

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						
233,23	Мясо птицы припущенное	45	8,10	9,00	0,00	85,50
K00*26с	Каша ячневая рассыпчатая	154	4,90	3,70	30,90	179,00
283,1	Чай без сахара	200			0,00	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8	66
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Итого за Завтрак		437	15,46	18,80	44,80	383,38
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63
580,00	Гуляш из мяса птицы	90	14,00	2,00	2,00	79,00
211,05	Макаронные изделия(из тв. сортов) отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283,1	Чай без сахара	200				
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	50	4	0,5	23,0	110
Итого за Обед		700	25,37	10,92	69,26	472,13
Итого за день		1137	40,83	29,72	114,06	855,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню

День: четверг
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						
502,53	Биточки из мяса птицы	60	9,00	9,00	8,00	150,00
534,00	Капуста тушеная	150	3,3	4,90	14,1	113,00
285,1	Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0,01	0,21	2,38
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8	66
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
		450	17,39	16,87	36,11	366,38
Обед						
3,00	Салат картоф. с зеленым горошком	80	2,60	8,00	8,10	116,00
67,32	Свекольник со сметаной	210	2,25	4,93	14,74	112,75
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0
302	Каша-гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55
283,1	Чай без сахара	200				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		785	24,94	21,05	78,79	604,30
Итого за день		1235	42,33	37,92	114,90	970,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 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							
311,00	Каша молочная "Дружба" с маслом	154	4,7	6,1	25,1		174
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47
283,1	Чай без сахара	200					
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	30	2,4	0,3	13,8		66
27,01	Сыр (порции)	10	2,63	2,66			35
Итого за Завтрак		494	9,73	9,06	48,7		322
Обед							
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49		142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57		159,02
214,05	Макаронные изделия(из тв. сортов) отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08		210,5
283,1	Чай без сахара	200					
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед		735	24,88	18,74	83,54		600,43
Итого за день		1229	34,61	27,8	132,24		922,43
Итого за период			372,85	343,66	1113,39		8852,26
Итого за период			37,285	34,366	111,339		886,226