



**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                              | Выход (гр.) | Белки (гр.) | Жиры (гр.)  | Углеводы (гр.) | ЭЦ (гр)     | Цена          |
|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|
| <i>Бутерброд с джемом диабетическим</i>         | 45          | 1,9         | 0,4         | 25,1           | 112         | 15,84         |
| <i>Омлет натуральный</i>                        | 150         | 13,7        | 15,4        | 1,8            | 201         | 55,85         |
| <i>Чай без сахара</i>                           | 200         | 0,1         | 0           | 0,6            | 3           | 0,8           |
| <i>Йогурт промышленного производства</i>        | 95          | 3,9         | 1,5         | 4,8            | 47,8        | 31,13         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                              | 20          | 0,7         | 0,1         | 9,4            | 41,3        | 1,56          |
| <i>Салат из капусты белокачанной с морковью</i> | 100         | 1,6         | 5,1         | 9,6            | 90,7        | 11,28         |
| <i>Суп картофельный с рыбой</i>                 | 250/50      | 7,7         | 5,2         | 12,9           | 129         | 36,7          |
| <i>Плов из птицы(с крупой перловой)</i>         | 250         | 15,8        | 16,9        | 46,1           | 400         | 86,58         |
| <i>Компот из сухофруктов</i>                    | 200         | 0,7         | 0           | 23,9           | 98,4        | 4,80          |
| <i>Хлеб ржаной</i>                              | 20          | 0,7         | 0,1         | 9,4            | 41,3        | 1,56          |
| <b>Итого</b>                                    |             | <b>46,8</b> | <b>44,7</b> | <b>143,6</b>   | <b>1165</b> | <b>246,10</b> |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1  
08 октября 2025 г

**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                                                               | Выход (гр.) | Белки (гр.) | Жиры (гр.)  | Углеводы (гр.) | ЭЦ (гр.)    | Цена         |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|
| <i>Кондитерское изделие промышленного производства диabetического назначения</i> | 30          | 3,5         | 6,9         | 15             | 136,1       | 21,21        |
| <i>Каша кукурузная жидкая</i>                                                    | 250         | 7,6         | 8,9         | 46,5           | 297         | 30,18        |
| <i>Какао с молоком</i>                                                           | 200         | 3,4         | 3,2         | 16,1           | 106,8       | 19,73        |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                                               | 20          | 0,7         | 0,1         | 9,4            | 41,3        | 1,56         |
| <i>Фрукт(Яблоко)</i>                                                             | 150         | 0,2         | 0,3         | 8,6            | 37,9        | 36,94        |
| <i>Винегрет овощной</i>                                                          | 80          | 1,2         | 4,0         | 11,9           | 88,4        | 17,58        |
| <i>Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной</i>                              | 250/15/5    | 7,9         | 6,9         | 15,5           | 156         | 37,83        |
| <i>Гуляш</i>                                                                     | 100         | 9,1         | 7,5         | 3,4            | 117,5       | 52,87        |
| <i>Макаронные изделия отварные</i>                                               | 180         | 3,8         | 3,4         | 41,1           | 210,2       | 12,48        |
| <i>Компот из свежих плодов</i>                                                   | 200         | 0,2         | 0           | 20,6           | 83,2        | 12,6         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                                               | 40          | 1,4         | 0,2         | 18,8           | 82,6        | 3,12         |
| <b>Итого</b>                                                                     |             | <b>39</b>   | <b>41,4</b> | <b>206,9</b>   | <b>1357</b> | <b>246,1</b> |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1  
"07" октября 2025 г



**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                                       | Выход (гр.)   | Белки (гр.) | Жиры (гр.)  | Углеводы (гр.) | ЭЦ (гр)       | Цена         |
|----------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Фрукт(Яблоко)</b>                                     | <b>250</b>    | <b>4</b>    | <b>1,6</b>  | <b>15</b>      | <b>90</b>     | <b>67,82</b> |
| <i>Суп молочный с крупой "Солнечный"</i>                 | <i>250</i>    | <i>6,6</i>  | <i>6,6</i>  | <i>21,8</i>    | <i>173</i>    | <i>22,79</i> |
| <i>Чай "Витаминный"</i>                                  | <i>200</i>    | <i>0,7</i>  | <i>0,1</i>  | <i>19,8</i>    | <i>82,9</i>   | <i>6,8</i>   |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                       | <i>20</i>     | <i>0,7</i>  | <i>0,1</i>  | <i>9,4</i>     | <i>41,3</i>   | <i>1,56</i>  |
| <i>Овощи консервированные</i>                            | <i>60</i>     | <i>0,5</i>  | <i>0,1</i>  | <i>1</i>       | <i>6,9</i>    | <i>12,20</i> |
| <i>Суп картофельный с мясом</i>                          | <i>250/15</i> | <i>6,7</i>  | <i>6,4</i>  | <i>15,5</i>    | <i>146</i>    | <i>32,82</i> |
| <i>Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром</i> | <i>100</i>    | <i>12,2</i> | <i>15,2</i> | <i>6,8</i>     | <i>213</i>    | <i>68,7</i>  |
| <i>Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком</i> | <i>150</i>    | <i>4,2</i>  | <i>4,6</i>  | <i>36,4</i>    | <i>204</i>    | <i>15,6</i>  |
| <i>Компот из ягод замороженных</i>                       | <i>200</i>    | <i>0,2</i>  | <i>0,2</i>  | <i>16,2</i>    | <i>67,4</i>   | <i>14,69</i> |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                       | <i>40</i>     | <i>1,4</i>  | <i>0,2</i>  | <i>18,8</i>    | <i>82,6</i>   | <i>3,12</i>  |
| <b>Итого</b>                                             |               | <b>37,2</b> | <b>35,1</b> | <b>160,7</b>   | <b>1107,1</b> | <b>246,1</b> |

2 штуки



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1  
06 октября 2025 г

**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                                                               | Выход<br>(гр.) | Белки<br>(гр.) | Жиры<br>(гр.) | Углевод<br>ы (гр) | ЭЦ<br>(гр)  | цена         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|
| <i>Кондитерское изделие промышленного производства диабетического назначения</i> | 40             | 1,9            | 3,8           | 29                | 158         | 16,51        |
| <i>Каша пшеничная жидкая</i>                                                     | 250            | 9,4            | 7,8           | 31                | 232         | 34,68        |
| <i>Кофейный напиток</i>                                                          | 200            | 2,3            | 2,5           | 14,8              | 90,9        | 15,76        |
| <i>Йогурт промышленного производства</i>                                         | 95             | 3,9            | 1,5           | 4,8               | 47,8        | 34,46        |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                                               | 20             | 0,7            | 0,1           | 9,4               | 41,3        | 1,56         |
| <i>Салат из соленых огурцов с маслом</i>                                         | 80             | 0,6            | 4,1           | 1,3               | 45          | 15,25        |
| <i>Суп сырный с мясом</i>                                                        | 250/15         | 6,5            | 8,7           | 23,7              | 199         | 40,62        |
| <i>Рыба припущенная с маслом</i>                                                 | 100/5          | 12,7           | 12            | 3,7               | 174         | 50,55        |
| <i>Пюре картофельное</i>                                                         | 180            | 3,9            | 5,9           | 26,7              | 176         | 28,79        |
| <i>Компот из сухофруктов</i>                                                     | 200            | 0,7            | 0             | 23,9              | 98,4        | 4,80         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                                               | 40             | 1,4            | 0,2           | 18,8              | 82,6        | 3,12         |
| <b>Итого</b>                                                                     |                | <b>44</b>      | <b>46,6</b>   | <b>187,1</b>      | <b>1345</b> | <b>246,1</b> |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1  
"03" октября 2025г

**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                       | Выход<br>(гр.) | Белки<br>(гр.) | Жиры<br>(гр.) | Углевод<br>ы (гр) | ЭЦ (гр)       | Цена         |
|------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|
| <i>Наггетсы из курицы запеченные</i>     | 90             | 12,6           | 14,2          | 5,2               | 199           | 68,76        |
| <i>Макаронные изделия отварные</i>       | 180            | 3,8            | 3,4           | 41,1              | 210,2         | 12,48        |
| <i>Чай с лимоном</i>                     | 200            | 0,1            | 0             | 0,7               | 3             | 4,76         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                       | 20             | 0,7            | 0,1           | 9,4               | 41,3          | 1,56         |
| <i>Овоици свежие порциями (Помидоры)</i> | 60             | 0,5            | 0,1           | 1,1               | 6,8           | 18,60        |
| <i>Уха рыбацкая</i>                      | 250/60         | 10,8           | 4,9           | 12,2              | 136           | 35,97        |
| <i>Гуляш из говядины</i>                 | 100            | 9,1            | 7,5           | 3,4               | 117,5         | 69,29        |
| <i>Рис припущенный</i>                   | 180            | 4,4            | 4,3           | 35                | 196,6         | 17,04        |
| <i>Компот из свежих плодов</i>           | 200            | 0,2            | 0             | 20,6              | 83,2          | 14,52        |
| <i>Хлеб ржаной</i>                       | 40             | 1,4            | 0,2           | 18,8              | 82,6          | 3,12         |
| <b>Итого</b>                             |                | <b>43,6</b>    | <b>34,67</b>  | <b>147,5</b>      | <b>1076,2</b> | <b>246,1</b> |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"02" октября 2025 г

**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                                       | Выход<br>(гр.) | Белки<br>(гр.) | Жиры<br>(гр.) | Углевод<br>ы (гр) | ЭЦ (гр)       | Цена         |
|----------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|
| <i>Бутерброд с джемом диабетическим</i>                  | 45             | 1,9            | 0,4           | 25,1              | 112           | 15,84        |
| <i>Омлет натуральный</i>                                 | 200            | 17,5           | 20,5          | 2,4               | 264           | 55,85        |
| <i>Чай без сахара</i>                                    | 200            | 0,1            | 0             | 0,6               | 3             | 0,8          |
| <i>Йогурт промышленного производства</i>                 | 95             | 3,9            | 1,5           | 4,8               | 47,8          | 35,57        |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                       | 20             | 0,7            | 0,1           | 9,4               | 41,3          | 1,56         |
| <i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>                | 80             | 1,2            | 4,2           | 8,2               | 75            | 12,7         |
| <i>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом</i>  | 250/15         | 6,3            | 6,8           | 16,8              | 154           | 31,98        |
| <i>Биточки из мяса</i>                                   | 100            | 12,4           | 12,6          | 15,8              | 226           | 68,28        |
| <i>Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком</i> | 180            | 6,8            | 5,5           | 44                | 252,7         | 15,6         |
| <i>Компот из сухофруктов</i>                             | 200            | 0,7            | 0             | 14,1              | 59            | 4,8          |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                       | 40             | 1,4            | 0,2           | 18,8              | 82,6          | 3,12         |
| <b>Итого</b>                                             |                | <b>52,9</b>    | <b>51,8</b>   | <b>160</b>        | <b>1317,4</b> | <b>246,1</b> |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"01" октября 2025 г

**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                         | Выход<br>(гр.) | Белки<br>(гр.) | Жиры<br>(гр.) | Углевод<br>ы (гр) | ЭЦ<br>(гр)  | Цена          |
|--------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|-------------|---------------|
| <i>Бутерброд с маслом с сыром</i>          | 55             | 4,3            | 9,7           | 10,7              | 147         | 43,79         |
| <i>Вермишель в молоке</i>                  | 250            | 7,9            | 6,9           | 23,7              | 189         | 34,80         |
| <i>Яйца вареные</i>                        | 40             | 5,1            | 4,6           | 0,3               | 63          | 13,44         |
| <i>Чай с лимоном</i>                       | 200            | 0,1            | 0             | 0,7               | 3           | 2,82          |
| <i>Хлеб ржаной</i>                         | 20             | 0,7            | 0,1           | 9,4               | 41,3        | 1,56          |
| <i>Овощи свежие (огурцы)</i>               | 60             | 0,5            | 0,1           | 1,3               | 7,9         | 11,75         |
| <i>Суп домашний с мясом со сметаной</i>    | 250/15         | 5,7            | 8,5           | 16,3              | 165         | 41,99         |
| <i>Бедро куриное запеченное</i>            | 100            | 15,5           | 15,1          | 0,7               | 200,7       | 48,1          |
| <i>Картофель, толченный, по-деревенски</i> | 180            | 4,9            | 7,7           | 33                | 220,9       | 32,29         |
| <i>Сок томатный</i>                        | 200            | 0,5            | 0             | 34                | 138         | 12,44         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                         | 40             | 1,4            | 0,2           | 18,8              | 82,6        | 3,12          |
| <b>Итого</b>                               |                | <b>46,6</b>    | <b>52,9</b>   | <b>148,9</b>      | <b>1258</b> | <b>246,10</b> |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"30" сентября 2025 г

**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                                   | Выход (гр.) | Белки (гр.) | Жиры (гр.)   | Углеводы (гр.) | ЭЦ (гр)       | Цена          |
|------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| <i>Бутерброд с сыром</i>                             | 30/20       | 7,1         | 4,7          | 14,9           | 130           | 22,34         |
| <i>Каша пшениная жидкая</i>                          | 250         | 6,4         | 9,1          | 27             | 216           | 43,76         |
| <i>Чай без сахара</i>                                | 200         | 0,1         | 0            | 0,6            | 3             | 0,8           |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                   | 20          | 1           | 0,3          | 8,1            | 38,9          | 1,56          |
| <i>Фрукт(Яблоко)</i>                                 | 145         | 0,2         | 0,3          | 8,6            | 37,9          | 36,57         |
| <i>Овощи свежие порциями (Помидоры)</i>              | 60          | 0,5         | 0,1          | 1,1            | 6,8           | 15,25         |
| <i>Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной</i> | 250/15/5    | 5,4         | 6,5          | 12,7           | 131           | 31,29         |
| <i>Котлета по-хлыновски</i>                          | 100         | 14,1        | 14,5         | 12,7           | 237,7         | 74,13         |
| <i>Макаронные изделия отварные</i>                   | 180         | 3,8         | 3,4          | 41,1           | 210,2         | 12,48         |
| <i>Компот из сухофруктов</i>                         | 200         | 0,7         | 0            | 23,9           | 98,4          | 4,8           |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                   | 40          | 1,4         | 0,2          | 18,8           | 82,6          | 3,12          |
| <b>Итого</b>                                         |             | <b>40,7</b> | <b>39,07</b> | <b>169,5</b>   | <b>1192,5</b> | <b>246,10</b> |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

10 октября 2025г

**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                         | Выход (гр.) | Белки (гр.) | Жиры (гр.)  | Углеводы (гр.) | ЭЦ (гр)     | Цена          |
|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|
| <i>Масло сливочное (порциями)</i>          | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1            | 67          | 15,2          |
| <i>Сыр (порциями)</i>                      | 20          | 9           | 5,3         | 0              | 84          | 26,25         |
| <i>Каша пшеничная жидкая</i>               | 250         | 9,4         | 7,8         | 31             | 232         | 41,05         |
| <i>Чай "Витаминный"</i>                    | 200         | 0,7         | 0,1         | 19,8           | 82,9        | 6,76          |
| <i>Хлеб ржаной</i>                         | 20          | 0,7         | 0,1         | 9,4            | 41,3        | 1,56          |
| <i>Фрукт(Яблоко)</i>                       | 115         | 0,1         | 0,2         | 6,5            | 29          | 18,44         |
| <i>Овощи свежие (огурцы)</i>               | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,3            | 7,9         | 15,25         |
| <i>Суп картофельный с клецками с мясом</i> | 250/15      | 5,5         | 6,5         | 12,8           | 132         | 30,7          |
| <i>Треугольники рыбные</i>                 | 100         | 13,5        | 12,7        | 10,7           | 211         | 48,1          |
| <i>Овощи отварные</i>                      | 180         | 3,9         | 5,9         | 26,7           | 176         | 28,79         |
| <i>Сок томатный</i>                        | 200         | 0,4         | 0           | 22             | 90          | 12,44         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                         | 20          | 0,7         | 0,1         | 9,4            | 41,3        | 1,56          |
| <b>Итого</b>                               |             | <b>44,5</b> | <b>46,1</b> | <b>149,7</b>   | <b>1194</b> | <b>246,10</b> |



**МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс**

| Наименование блюда                                       | Выход (гр.) | Белки (гр.) | Жиры (гр.)  | Углеводы     | ЭЦ (гр)     | Цена          |
|----------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| <i>Каша пшениная жидкая</i>                              | 250         | 6,6         | 7,4         | 23,7         | 188         | 40,49         |
| <i>Фрукт(Яблоко)</i>                                     | 240         | 4           | 1,6         | 15           | 90          | 62,83         |
| <i>Чай с лимоном</i>                                     | 200         | 0,1         | 0           | 12,5         | 50          | 2,82          |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                       | 20          | 0,7         | 0,1         | 9,4          | 41,3        | 1,56          |
| <i>Овощи свежие (огурцы)</i>                             | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,3          | 7,9         | 15,25         |
| <i>Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной</i> | 250/15/5    | 6,4         | 7,3         | 16,7         | 158         | 34,72         |
| <i>Жаркое по-домашнему</i>                               | 250         | 19,9        | 16,8        | 31           | 355         | 72,87         |
| <i>Сок томатный</i>                                      | 200         | 0,4         | 0           | 22           | 90          | 12,44         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                       | 40          | 1,4         | 0,2         | 18,8         | 82,6        | 3,12          |
| <b>Итого</b>                                             |             | <b>40</b>   | <b>33,5</b> | <b>150,4</b> | <b>1063</b> | <b>246,10</b> |

2 штуки