



Директор МАОУ ОСОШ №1
17 ноября 2025 г.

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

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

2 штуки



УТВЕРЖДАЮ

Директор: МАОУ ОСОШ №1

14" ноября 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>Бутерброд с сыром</i>	30\20	7,1	4,7	14,9	130	27,81
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	250	8,1	7,4	22,5	189	31,19
<i>Кофейный напиток</i>	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
<i>Фрукт(Яблоко)</i>	130	0,2	0,3	7,5	33	29,85
<i>Салат из свеклы отварной</i>	80	1,3	4,1	6,6	69	9,00
<i>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</i>	250/15/5	6,1	7,2	7,8	120	33,83
<i>Люля-кебаб из птицы, с маслом</i>	100/5	14,6	15,5	1,2	202,7	68,5
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	3,7	5,5	50	264,3	19,4
<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
Итого		46,2	47,5	177,4	1321	246,10



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>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	63,35
<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
Итого		44	46	148,4	1187	246,10



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
Итого		46,8	44,7	143,6	1165	246,10



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1
"11" ноября 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
Кондитерское изделие промышленного производства диabetического назначения	30	3,5	6,9	15	136,1	21,21
Каша кукурузная жидкая	250	7,6	8,9	46,5	297	30,18
Какао с молоком	200	3,4	3,2	16,1	106,8	19,73
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Фрукт(Яблоко)	150	0,2	0,3	8,6	37,9	36,94
Винегрет овощной	80	1,2	4,0	11,9	88,4	17,58
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной	250/15/5	7,9	6,9	15,5	156	37,83
Гуляш	100	9,1	7,5	3,4	117,5	52,87
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	12,48
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	12,6
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	82,6	3,12
Итого		39	41,4	206,9	1357	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"10" ноября 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
Фрукт(Яблоко)	250	4	1,6	15	90	67,82
<i>Суп молочный с крупой "Солнечный"</i>	250	6,6	6,6	21,8	173	22,79
<i>Чай "Витаминный"</i>	200	0,7	0,1	19,8	82,9	6,8
<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	12,20
<i>Суп картофельный с мясом</i>	250/15	6,7	6,4	15,5	146	32,82
<i>Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром</i>	100	12,2	15,2	6,8	213	68,7
<i>Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком</i>	150	4,2	4,6	36,4	204	15,6
<i>Компот из ягод замороженных</i>	200	0,2	0,2	16,2	67,4	14,69
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,4	0,2	18,8	82,6	3,12
Итого		37,2	35,1	161	1108,1	246,1

2 штуки



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

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углевод ы (гр)	ЭЦ (гр)	цена
<i>Кондитерское изделие промышленного производства диabetического 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
Итого		44	46,6	187,1	1345	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOPI №1

"06" ноября 2025г

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

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углевод ы (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
Наггетсы из курицы запеченные	90	12,6	14,2	5,2	199	77,28
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	12,48
Чай с лимоном	200	0,1	0	0,7	3	4,76
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
Овощи свежие с зеленью порциями (капуста)	80	0,6	0,1	1,5	9	10,08
Уха рыбацкая	250/60	10,8	4,9	12,2	136	35,97
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	69,29
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35	196,6	17,04
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	14,52
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	82,6	3,12
Итого		43,7	34,67	147,9	1078,4	246,1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1
05 ноября 2025 г

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

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углевод 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
Итого		52,9	51,8	160	1317,4	246,1