



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

28 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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

27 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 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 консервированные без уксуса(огурцы)</i>	60	0,5	0,1	1	6,9	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, толченый, 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
Итого		46,6	52,9	148,6	1257	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 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 (огурцы)</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
Итого		40,7	39,07	169,5	1192,5	246,10



МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Наггетсы из курицы запеченные</i>	90	12,6	14,2	5,2	199	61,7
<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	3,8	3,4	41,1	210,2	12,48
<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>Салат из огурцов с маслом</i>	60	0,5	3	1	33,8	16,42
<i>Борщ с мелкошинкованными овощами с птицей и сметаной</i>	250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	31,72
<i>Треугольники рыбные</i>	100	14,1	11,8	9,5	201	58,75
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,9	5,9	26,7	176	28,79
<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	1,56
Итого		44,8	47	172,8	1295	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>Кондитерское изделие промышленного производства диabetического назначения</i>	80	4,8	2,9	61,5	291	34,29
<i>Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	200	7,5	7,7	26	203	33,47
<i>Какао с молоком</i>	200	3,8	3,5	5,9	70	20,37
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	8,92
<i>Суп из овощей с мясом со сметаной</i>	250/15/5	7,7	6,3	12,5	138	34,9
<i>Плов из мяса (с крупой перловой)</i>	200	12,5	13,7	36,5	319,3	83,4
<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
Итого		39,3	45,6	188,8	1322,9	246,10



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

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	17,54
<i>Запеканка "Царская" из творога с джемом диабетическим</i>	180/20	12,5	9	35,7	273,8	89,36
<i>Чай без сахара</i>	200	0,1	0	0,6	3	0,8
<i>Овощи свежие с зеленью порциями (капуста)</i>	80	0,6	0,1	1,5	9	10,08
<i>Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками</i>	250/15/20	9,8	4,8	32,5	212	33,75
<i>Гречка по-купечески с мясом</i>	200	12,2	18,2	30,2	333	79,01
<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
Итого		39,3	39,67	155,8	1137,2	246,1



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 5 злаков жидкая</i>	250	8,8	9,1	34,7	256	43,26
<i>Чай без сахара</i>	200	0,2	0	15	60,8	0,8
<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	15,25
<i>Суп картофельный с птицей</i>	250/15	5	5,5	16,8	137	38,68
<i>Наггетсы из курицы запеченные</i>	100	12,6	14,2	5,2	199	92,76
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	3,7	5,5	50	264,3	13,64
<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		40,2	39,6	182,3	1246,3	246,1



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 маслом с сыром</i>	60	6,5	10,7	11,9	170	33,20
<i>Каша ячневая жидкая</i>	250	8,9	8,2	29,8	229	32,3
<i>Кофейный напиток</i>	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
<i>Фрукт(Яблоко)</i>	110	0,1	0,2	6,5	29	15,06
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,56
<i>Салат из моркови с огурцом</i>	80	0,5	3	1	33,8	14,14
<i>Рассольник с мясом, со сметаной</i>	250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	37,97
<i>Голыбы ленивые, запеченные с соусом</i>	120	13,9	12,8	7,9	202	63,35
<i>Каша ячневая рассыпчатая</i>	180	4,1	5,8	36,9	216	15,92
<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
Итого		44	49,4	171,2	1308	246,10

