



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>Пагететы из курицы запеченные</i> | 90 | 12,6 | 14,2 | 5,2 | 199 | 77,28 |
| <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>Овощи свежие с зеленью порциями (капуста)</i> | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 9 | 10,08 |
| <i>Уха рыбацкая</i> | 250/60 | 10,8 | 4,9 | 12,2 | 136 | 35,97 |
| <i>Гуляши 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 |
| Итого | | 43,7 | 34,67 | 147,9 | 1078,4 | 246,1 |



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>Кашиa 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 МАОУ ОСОШ №1
 "17" декабря 2025 г.
 МАОУ
 ОСОШ №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 |
|---|-------------|-------------|------------|----------------|---------|-------|
| Фрукт(Яблоко) | 250 | 4 | 1,6 | 15 | 90 | 67,82 |
| Суп молочный с крупой "Солнечный" | 250 | 6,6 | 6,6 | 21,8 | 173 | 22,79 |
| Чай "Витаминный" | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 | 6,8 |
| 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 | 12,20 |
| Суп картофельный с мясом | 250/15 | 6,7 | 6,4 | 15,5 | 146 | 32,82 |
| Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром | 100 | 12,2 | 15,2 | 6,8 | 213 | 68,7 |
| Каша гречневая рассычатая с морковью и чесночком | 150 | 4,2 | 4,6 | 36,4 | 204 | 15,6 |
| Компот из ягод замороженных | 200 | 0,2 | 0,2 | 16,2 | 67,4 | 14,69 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,4 | 0,2 | 18,8 | 82,6 | 3,12 |
| Итого | | 37,2 | 35,1 | 161 | 1108,1 | 246,1 |

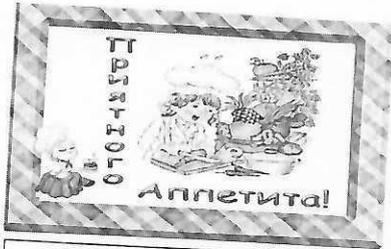
2 штуки



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ №1
 "18" декабря, 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 |
| Итого | | 39 | 41,4 | 206,9 | 1357 | 246,1 |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1
"19" декабря 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 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 |



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 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 |



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОСОШ №1

24 декабря 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 пшеничная 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



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 диабетического назначения</i> | 20 | 1,4 | 2,5 | 17 | 96,1 | 17,41 |
| <i>Каша гречневая вязкая</i> | 250 | 10,5 | 12,9 | 46,1 | 343 | 36,14 |
| <i>Чай с молоком без сахара</i> | 200 | 2,8 | 2,5 | 15,1 | 94,1 | 13,26 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | 1,56 |
| <i>Фрукт(Яблоко)</i> | 125 | 0,2 | 0,3 | 7,5 | 33 | 28,43 |
| <i>Салат из свеклы с чесноком</i> | 80 | 1,1 | 4,0 | 5,5 | 62 | 8,92 |
| <i>Солянка с мясом со сметаной</i> | 250/10/5 | 6,8 | 7,9 | 12,5 | 148 | 43,52 |
| <i>Паста "Карбонара" с птицей</i> | 270 | 16,8 | 18,2 | 42,2 | 400 | 83,38 |
| <i>Напиток из плодов шиповника</i> | 200 | 0,2 | 0 | 22,2 | 89,8 | 10,36 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | 1,4 | 0,2 | 18,8 | 82,6 | 3,12 |
| Итого | | 41,9 | 48,6 | 196,3 | 1390 | 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 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>Голыцы 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 |