



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

"26" января 2026 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>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	89,38
<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		40,2	39	168,4	1185,7	246,10



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"27" января 2026 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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"28" января 2026 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 MAOU OSOSH №1

"29" января 2026 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>Наггетсы 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>Гуляш</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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"30" января 2026 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 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	36,81
<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>Рассольник с мясом, со сметаной</i>	250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	47,6
<i>Голыбцы 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		43,5	46,4	170,2	1274	246,10



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU OSOSH №1

"02" февраля 2026 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>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	69,92
<i>Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком</i>	150	4,2	4,6	36,4	204	26,58
<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		36,7	35	159,7	1100,2	246,1

2 штуки



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ОСОШ №1
 "03" февраля 2026 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 ОСОШ №1

"04" февраля 2026 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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"05" февраля 2026 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>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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ОСОШ №1

"06" февраля 2026 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	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>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</i>	250/15/5	6,1	7,2	7,8	120	42,83
<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		44,9	43,4	170,8	1252	246,10