



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАОУ ОСОШ №1
 14 февраля 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>Овоци 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



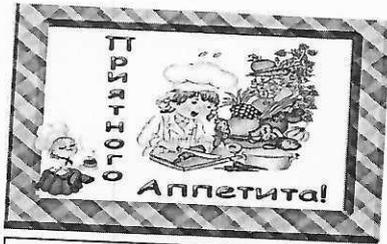
МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс

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



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>	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>Гуляши</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



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>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



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 пшеничная 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>Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной</i>	250/15/5	6,4	7,3	16,7	158	43,72
<i>Жаркое по-домашнему</i>	250	19,9	16,8	31	355	79,12
<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		39,5	33,4	149,1	1055	246,10

2 штуки



МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет 2 типа 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Кондитерское изделие промышленного производства диabetического 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 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	48,26
<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>Суп картофельный с птицей</i>	250/15	5	5,5	16,8	137	48,93
<i>Наггетсы из курицы запеченные</i>	100	12,6	14,2	5,2	199	81,82
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	3,7	5,5	50	264,3	24,58
<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		39,7	39,5	181	1238,4	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	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, запеченые 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



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>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>Кофейный напиток</i>	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,04
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1,4	0,2	18,8	82,6	3,12
<i>Борщ с мелкошинкованными овощами с птицей и сметаной</i>	250/15/5	5,2	5,9	12,2	123	32,56
<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		45	44,1	181,2	1303	246,10