



Дата: 02.03.2026 г.

Дата: 02.03.2026 г.

М.А. Сейфуллина

### Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

Весенний сезон

Наименование блюда	№ по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
1 День Понедельник																		
<b>Завтрак</b>																		
Салат из квашеной капусты (без сахара)	45	100	1,33	6,08	8,52	94,11	-	0,02	24,4	2,3	43	16			28,1	0,52		
Котлеты рубленые из птицы с соусом (соус без сахара)	294*	100 (50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,6	18,0	3	32	117,	1,12		
Картофель отварной	310*	200	4,04	6,57	32,6	212	0,1	0,24	40	0,16	20,8	46,0	2	3	117,	1,81		
Чай с с/з		200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0,05	0			0	0,01		
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7			26,1	1,12		
<b>Итого :</b>			<b>17,63</b>	<b>20,55</b>	<b>43,32</b>	<b>527,11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>65,4</b>	<b>5,81</b>	<b>113,</b>	<b>84,7</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>288,</b>	<b>4,58</b>		
<b>Обед</b>																		
Салат из свеклы	52*	100	1,26	15,07	7,65	171,6	0,02	0,02	8,5	6,7	31,4	18,7	5	5	36,5	1,18		

Суп картофельный с горохом с мясом	102*	250	6,63	7,18	23,22	179	0	0,26	11,6 3	4,02	33,2 8	37,5 5	107, 88	2,23
Гуляш из говядины	260*	50/50/10 0	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,8 6	4,1	12,9 3	0,31
Каша гречневая рассыпчатая	302*	200	11,68	8,83	57,44	361,3	0,06	0,09	0	0,73	19,3 2	184, 8	276, 68	6,2
Компот из смеси сухофруктов с с/з	349*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого :</b>			<b>37,58</b>	<b>44,82</b>	<b>121,09</b>	<b>1144,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,5</b>	<b>21,2 6</b>	<b>12,4 8</b>	<b>161, 11</b>	<b>262, 5</b>	<b>501, 64</b>	<b>13,4 2</b>
<b>Итого всего :</b>			<b>55,21</b>	<b>65,37</b>	<b>164,41</b>	<b>1672,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,85</b>	<b>86,6 7</b>	<b>18,2 9</b>	<b>274, 79</b>	<b>347, 25</b>	<b>790, 44</b>	<b>18</b>
2 день <b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
Кукуруза консервированная		20	2,06	0,98	13,50	68	0	0,08	0	0	9,2	0	0	0,08
Птица тушеная в сметанном соусе (соус без сахара)	290*	100 (50/50)	11,65	11,66	3,51	166	30,1	0,13	0,35	0,68	30,3 2	16,1 9	79	0,70
Каша пшеничная рассыпчатая	171*	200	10,04	8,1	55,1	320	0,04	0,32	0	0	2,4	0,31	6,98	5,01
Компот из св.яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
<b>Итого :</b>			<b>25,32</b>	<b>21,2</b>	<b>100,28</b>	<b>726</b>	<b>30,15</b>	<b>0,56</b>	<b>6,95</b>	<b>1,15</b>	<b>56</b>	<b>25,8</b>	<b>116, 48</b>	<b>7,86</b>
<b>Обед</b>														
Помидоры свежие порциями	71*	100	0,8	0,2	5,2	60	0,04	21	0,25	0,32	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	101*	250	4,04	8,16	21,14	175	0,09	0,18	16,7	1,57	22,5 1	29,6 3	135, 78	1,95
Жаркое по-домашнему (говядина)	259*	180	11,7	6,7	25,37	249	0	0,18	26,5	2,81	20,5 6	31,7 2	78,6 1	68,6 5
Компот из кураги с с/з	348*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого :</b>			<b>20,4</b>	<b>15,66</b>	<b>83,27</b>	<b>733</b>	<b>0,83</b>	<b>21,4 2</b>	<b>44,2 5</b>	<b>6,58</b>	<b>102, 37</b>	<b>116, 25</b>	<b>313, 29</b>	<b>74,2 9</b>
<b>Итого всего:</b>			<b>45,72</b>	<b>36,86</b>	<b>183,5</b>	<b>1459</b>	<b>30,98</b>	<b>21,9</b>	<b>51,2</b>	<b>7,73</b>	<b>158,</b>	<b>142,</b>	<b>429,</b>	<b>82,1</b>



Хлеб ржаной 1 кус.	40	1,41	0,3	22,74	0,3	71,29	63	0	0,09	0,02	0	28,6	6,19	91,8	7,2	5,7	26,1	1,12	
<b>Итого :</b>		<b>16,91</b>	<b>0,3</b>	<b>22,74</b>	<b>0,3</b>	<b>71,29</b>	<b>619,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>28,6</b>	<b>6,19</b>	<b>91,8</b>	<b>7,2</b>	<b>5,7</b>	<b>242,71</b>	<b>3,11</b>	
<b>Обед</b>																			
Винегрет овощной	100	1,38	10,02	6,54	122	0,03	11,7	4,62	41,4	20,1	38,5	2	0,85						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,02	7,09	11,98	127	0	0,1	2,3	29,1	24,1	56	0,93							
Мясо тушеное	50/50	12,92	4,84	2,07	169	0	0,05	2,09	9,34	4,43	6,65	53,3							
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,3	0,06	0,09	0,73	19,3	184,	276,	6,2							
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	0,4	36	22	26	0,6							
Хлеб ржаной 2 кус.	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24							
<b>Итого :</b>		<b>32,22</b>	<b>31,57</b>	<b>105,03</b>	<b>1025,3</b>	<b>0,09</b>	<b>12,1</b>	<b>10,9</b>	<b>149,</b>	<b>266,</b>	<b>456,</b>	<b>64,1</b>							
<b>Итого всего :</b>		<b>49,13</b>	<b>54,31</b>	<b>176,32</b>	<b>1644,4</b>	<b>0,18</b>	<b>12,3</b>	<b>17,1</b>	<b>241,</b>	<b>343,</b>	<b>699,</b>	<b>67,2</b>							
5 День Пятница																			
<b>Завтрак</b>																			
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	78,0	0,01	0,15	264	10,5	150	0,30							
Запеканка творожная с повидлом	200/20	25,12	17,28	50,50	458	125,0	0,13	1,62	323,	50,8	421,	1,84							
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95							
Хлеб ржаной 1 кус.	40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12							
<b>Итого :</b>		<b>33,65</b>	<b>26,59</b>	<b>78,67</b>	<b>738</b>	<b>203,0</b>	<b>0,17</b>	<b>2,24</b>	<b>601,</b>	<b>70,6</b>	<b>602,</b>	<b>4,21</b>							
<b>Обед</b>																			
Салат из свеклы	100	1,27	15,07	7,65	171,6	0,02	0,02	6,7	31,4	18,7	36,5	0,71							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,02	6,95	8,24	110	0	0,11	2,35	49,2	22,1	49,0	0,83							
Биточки/рубленные с соусом (соус без сахара)	100 (50/50)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	2,08	23,7	7,39	50,1	0,48							
Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,3	0,06	0,1	1,01	13,7	10,8	60,2	1,09							

Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого :</b>			<b>22,35</b>	<b>44,36</b>	<b>88,06</b>	<b>913,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>25,3</b>	<b>12,9</b>	<b>143,</b>	<b>71,8</b>	<b>250,</b>	<b>5,63</b>
									<b>1</b>	<b>2</b>	<b>65</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
<b>Итого всего :</b>			<b>56</b>	<b>70,95</b>	<b>166,73</b>	<b>1651,9</b>	<b>203,0</b>	<b>0,49</b>	<b>32,7</b>	<b>15,1</b>	<b>745,</b>	<b>142,</b>	<b>853,</b>	<b>9,84</b>
							<b>9</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	
<b>7 день Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
Йогурт натуральный		200	5	1,5	3,5	51	0,01	0,03	0,6	0	124	15	95	0,1
Каша жидкая геркулесовая		200/10	6,62	8,03	24,68	198	0,041	0,35	1,07	0	149,	49,8	206,	1,08
молочная с маслом сливочным											51	9	4	
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
<b>Итого :</b>			<b>13,1</b>	<b>9,85</b>	<b>43,49</b>	<b>372</b>	<b>0,051</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,39</b>	<b>291,</b>	<b>71,9</b>	<b>330,</b>	<b>2,58</b>
											<b>81</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из квашенной	45	100	1,33	6,08	8,5	94,1	-	0,02	24,4	2,25	43	16	28,1	0,31
капусты(без сахара)														
Суп картофельный с крупой	101*	250	4,04	8,16	21,14	175	0,09	0,18	16,7	1,57	22,5	29,6	135,	1,95
(гречневой)с мясом											1	3	78	
Плов из птицы	291*	50/150/200	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,9	45,3	194,	1,76
											2		06	
Компот из св.яблок с с/з.	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого :</b>			<b>28,62</b>	<b>21,74</b>	<b>86,19</b>	<b>760,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,34</b>	<b>52,5</b>	<b>6,03</b>	<b>112,</b>	<b>105,</b>	<b>414,</b>	<b>7,21</b>
											<b>71</b>	<b>93</b>	<b>54</b>	
<b>Итого всего :</b>			<b>41,72</b>	<b>31,59</b>	<b>129,68</b>	<b>1132,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,74</b>	<b>54,2</b>	<b>6,42</b>	<b>404,</b>	<b>177,</b>	<b>744,</b>	<b>9,79</b>
											<b>52</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	
<b>8 День Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями	15*	30	6,96	8,85	0	108	78,0	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30
Каша молочная пшеничная с маслом	182*	200/10	7,51	11,72	37,05	285	58,00	0,36	1,17	0,21	138,	47,6	184,	1,23
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12

Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>Итого :</b>			<b>17,28</b>	<b>21,07</b>	<b>63,75</b>	<b>576</b>	<b>136</b>	<b>0,51</b>	<b>81,38</b>	<b>1,15</b>	<b>445,3</b>	<b>85,8</b>	<b>386,47</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед :</b>														
Салат из свеклы	52*	100	1,26	15,06	7,65	171,6	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Жаркое по-домашнему	259*	180	11,7	6,7	25,37	249	0	0,18	26,5	2,81	20,56	31,72	78,61	68,65
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
<b>Итого :</b>			<b>15,35</b>	<b>16,36</b>	<b>45,57</b>	<b>538</b>	<b>0,01</b>	<b>0,23</b>	<b>31,63</b>	<b>7,61</b>	<b>64,93</b>	<b>55,74</b>	<b>155,47</b>	<b>71,88</b>
<b>Итого всего :</b>			<b>32,63</b>	<b>37,43</b>	<b>109,32</b>	<b>6014</b>	<b>136,01</b>	<b>0,74</b>	<b>113,01</b>	<b>8,76</b>	<b>510,23</b>	<b>141,54</b>	<b>541,47</b>	<b>75,13</b>
9 День Среда														
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями	15*	30	6,96	8,85	0	108	78,00	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30
Каша молочная гречневая с маслом	183*	200/10	9,09	12,99	35,18	295	65,20	0,50	1,64	0,39	183,58	99,23	245,75	2,87
Компот из смеси сухофруктов с с/з	349*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
<b>Итого :</b>			<b>17,9</b>	<b>22,14</b>	<b>64,36</b>	<b>582</b>	<b>143,2</b>	<b>0,53</b>	<b>2,25</b>	<b>0,93</b>	<b>499,58</b>	<b>121,43</b>	<b>437,25</b>	<b>5,55</b>
<b>Обед</b>														
Помидоры свежие порциями	71*	100	1,1	0,20	3,8	22	0	0,1	17,5	0,7	14	20	26	0,9
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	88*	250/5	2,02	6,95	8,24	110	0	0,11	15,78	2,35	49,25	22,13	49,0	0,83
Котлеты рыбные с соусом	234*	100 (50/50)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	312*	200	6,44	11,12	44	310	0,18	0,32	51,88	0,26	80,9	65,34	111,26	118,17
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
<b>Итого :</b>			<b>21,49</b>	<b>27,11</b>	<b>82,36</b>	<b>783</b>	<b>0,19</b>	<b>0,62</b>	<b>86,2</b>	<b>7,02</b>	<b>201,</b>	<b>137,</b>	<b>318,</b>	<b>123,</b>



Суп картофельный с горохом с мясом	102*	250	6,63	7,18	23,22	179	0	0,26	11,63	4,02	33,28	37,55	107,88	2,23
Птица тушенная в сметанном соусе (соус без сахара)	290*	100 (50/50)	11,65	11,66	3,51	166	30,1	0,13	0,35	0,68	30,32	16,19	79,00	0,70
Пюре картофельное	312*	200	4,29	7,41	29,3	206,6	0,12	0,21	34,5	0,17	53,9	43,56	127,5	1,56
Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого :</b>			<b>26,84</b>	<b>36,89</b>	<b>78,18</b>	<b>859,6</b>	<b>30,25</b>	<b>12,37</b>	<b>46,51</b>	<b>10,27</b>	<b>184,46</b>	<b>130,22</b>	<b>407,9</b>	<b>7,86</b>
<b>Итого всего :</b>			<b>34,33</b>	<b>46,47</b>	<b>105,65</b>	<b>1141,88</b>	<b>30,38</b>	<b>13,2</b>	<b>49,84</b>	<b>11,12</b>	<b>353,33</b>	<b>166,08</b>	<b>579,68</b>	<b>9,64</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных школах, издание 2015 года.