

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Лицей № 9

Т.О. Шишлянникова

«01» сентября 2025



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ, ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНАЯ
ШКОЛА (1-4 КЛАСС), ХАРАКТЕРИСТИКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

Меню для детей с сахарным диабетом,

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	450	22.8	24.4	18	382.6
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Второй завтрак	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
411	Голень цыпленка отварной	120	21.6	20.3	1.5	275
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	31	2	0.4	12.3	60.6
	Итого за Обед	701	32.5	32	41.7	584.1
	Итого за день	1221	55.9	56.5	65	991.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	420	22.3	12.5	44.6	380.1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Обед					
54-26с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-20м	Говядина отварная	60	17.1	13.7	0.3	192.8
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб бородинский	31	2.1	0.4	12.3	61.4
	Итого за Обед	641	24.2	21.5	46.3	476.3
	Итого за день	1211	47.1	34.6	105.6	923
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8.2	10.7	33	261.5
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	430	9.9	18.3	43.3	378
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Обед					
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	661	35.3	17.3	34.8	436.5
	Итого за день	1181	49.7	38.5	81.3	871
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	520	36.5	33.5	47.6	637.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0	16.5	67.2
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-20г	Овощная запеканка с проростками люцерны	178	11.6	8.2	16.3	185
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	6.6	4.5	123.2
54-35гн	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0.2	0.1	3.2	14.3
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	679	30	21.1	48	500.9
	Итого за день	1299	66.8	54.6	112.1	1205.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

	Итого за Завтрак	450	14.4	15	42.6	362.7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-20м	Говядина отварная	60	17.1	13.7	0.3	192.8
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	641	29.6	24.2	44.1	511.7
	Итого за день	1241	44.6	39.8	101.4	941
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-34гн	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0.2	0.1	2.6	12.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	18	1.2	0.2	7.1	35.2
	Итого за Завтрак	488	21.5	23.3	47.6	486.3
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	290	2.6	0.6	23.5	109.6
	Итого за Второй завтрак	290	2.6	0.6	23.5	109.6
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
ДП-9г	Фасоль стручковая	200	4.7	12.2	5.5	150.9
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.1
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	735	33.4	37.2	43	640.9
	Итого за день	1513	57.5	61.1	114.1	1236.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1.1	0.2	6.3	31.3
	Итого за Завтрак	466	20	20.6	47.4	455.4
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	90	4.5	2.9	3.2	56.5

	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
ДП-3г	Кабачки, тушенные с помидорами	200	2.4	15.5	12.2	197.6
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-32хн	Компот из брусники с сиропом на стевии	200	0.1	0.1	2.9	13.1
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	711	20.2	31.3	45.8	545.1
	Итого за день	1267	44.7	54.8	96.4	1057
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	430	8.5	13.4	41.8	321.8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0.2	0	1.5	6.8
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	661	37.1	12.3	45.1	439.9
	Итого за день	1241	46.2	26.3	101.6	828.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	450	29.4	21.4	45.2	490.6
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Второй завтрак	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-20м	Говядина отварная	60	17.1	13.7	0.3	192.8
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0.2	0	1.5	7.2
Пром.	Хлеб украинский	31	2	0.4	12.3	60.6
	Итого за Обед	641	27.4	26.7	39.9	509.1
	Итого за день	1161	57.4	48.2	90.4	1024.2

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	570	20.4	25.9	30.6	437.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-23г	Тыква отварная	200	2.3	4.5	9.8	88.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	691	14.9	17.6	39	373
	Итого за день	1361	36	43.6	82.8	867.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	467.4	20.6	20.8	40.9	433.3
Второй завтрак	126	1.6	0.9	11.4	59.5
Обед	676.2	28.5	24.1	42.8	501.8
Среднее значение за период	1269.6	50.6	45.8	95.1	994.5