

Утверждаю
Директор
КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей
А.М. Хилалутдинова
«27» февраля 2026г



Примерное десятидневное меню с указанием пищевой ценности для учащихся с сахарным диабетом возрастной категории детей с 11 лет и старше на весенний период по Вятскому многопрофильному лицейю на 2026г.

Примерное десятидневное меню обедов

Горячее питание для детей с сахарным диабетом, дети-инвалиды. Возрастная категория 7-11 лет, 11 лет и старше. Сезон: весенний

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамины, микроэлементы (мг) | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | Fe | С | В1 | В2 | А | Д | йод | селен | фтор | |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 7,5 | 8,0 | 33,5 | 118,0 | 8,0 | 44,0 | 0,0 | 13,0 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 217 | Фрикадельки из филе птицы | 100 | 11,3 | 11,8 | 8,7 | 24,0 | 21,6 | 8,2 | 0,5 | 20,0 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 124 | Макароны отварные маслом сливочным | 185 | 6,4 | 4,8 | 46,1 | 203,5 | 10,37 | 8,31 | 0,61 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 53,0 | 5,3 | 4,4 | 0,8 | 0,1 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 71,00 | 2,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | итого | 765 | 25,2 | 24,6 | 117,3 | 469,5 | | | | | | | | | | | | |
| вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне | 260 | 7,8 | 8 | 33,5 | 108 | 6,6 | 4,2 | 0,5 | 0 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 196 | Каша молочная с маслом слив. | 205 | 7,7 | 8 | 38,5 | 247 | 9,3 | 18,5 | 2,1 | 0,6 | 13,60 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 53,0 | 5,3 | 4,4 | 0,8 | 0,1 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 71,00 | 2,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | итого | 695 | 15,5 | 16,0 | 101,0 | 479,0 | | | | | | | | | | | | |
| среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 250 | 7,0 | 7,9 | 33,6 | 106,0 | 3,5 | 3,0 | 0,2 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 98 | Котлета рубленая из говядины | 100 | 10,3 | 9,8 | 20,8 | 218,0 | 16,4 | 28,6 | 0,6 | 0,1 | 22,00 | 32,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 120 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив. | 185 | 9,60 | 12,00 | 38,40 | 27,24 | 22,36 | 30,28 | 2,45 | 2,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 53,0 | 5,3 | 4,4 | 0,8 | 0,1 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|------|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| | Хлеб дарницкий | 30 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 71,00 | 2,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | итого | 765 | 26,9 | 29,7 | 121,8 | 475,2 | | | | | | | | | | | |
| | четверг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 260 | 7,5 | 7,7 | 33,65 | 106 | 3,5 | 3 | 0,24 | 0 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 297 | Запеканка творожная (с фруктовым джемом или со сгущенным молоком) | 250 | 17,3 | 8 | 38,5 | 247 | 9,3 | 18,5 | 2,1 | 0,6 | 13,60 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 53,0 | 5,3 | 4,4 | 0,8 | 0,1 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 71,00 | 2,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | итого | 740 | 24,8 | 15,7 | 101,2 | 477,0 | | | | | | | | | | | |
| | пятница | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 250 | 7,0 | 7,9 | 33,6 | 106,0 | 3,5 | 3,0 | 0,2 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 129 | Шницель из куриной грудки | 100 | 13,3 | 10,7 | 5,0 | 187,0 | 20,0 | 54,7 | 1,7 | 1,2 | 22,00 | 32,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 138 | Картофельное пюре | 180 | 5,6 | 8,8 | 36,0 | 248,9 | 16,4 | 28,6 | 0,6 | 0,1 | 22,00 | 32,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 53,0 | 5,3 | 4,4 | 0,8 | 0,1 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 71,00 | 2,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | итого | 760 | 25,8 | 27,4 | 103,6 | 665,9 | | | | | | | | | | | |

| 2 неделя | | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-----------------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|
| понедельник | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | C | B1 | B2 | A | D | йод | селен | фтор |
| 44 | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 250 | 7,0 | 7,9 | 33,6 | 106,0 | 3,5 | 3,0 | 0,2 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 98 | Котлета рубленая из говядины | 100 | 15,0 | 12,0 | 13,0 | 218,0 | 16,4 | 28,6 | 0,6 | 0,1 | 22,00 | 32,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 177 | Рис отварной | 180 | 6,70 | 8,45 | 69,58 | 385,96 | 4,57 | 24,95 | 0,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 155 | Чай черный без сахара | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 53,0 | 5,3 | 4,4 | 0,8 | 0,1 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб дарницкий | 30 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 71,00 | 2,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 3,50 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | итого | 760 | 28,7 | 28,4 | 145,2 | 834,0 | | | | | | | | | | | |
| | вторник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 260 | 7,5 | 7,7 | 33,65 | 106 | 3,5 | 3 | 0,24 | 0 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

