

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ №134»  
А.А. Зубов  
12.05.2025г.



Утверждаю:  
Генеральный директор  
АО «КНИТ-ГЛОБУС»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ  
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                           | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                                                              |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Суп картофельный с горохом                                   | 200          | 4,76                 | 3,35  | 15,65 | 112       | 139         |
| Птица отварная                                               | 100          | 21,1                 | 13,6  |       | 207       | 300         |
| Смесь овощная отварная(морковь, фасоль стручковая, кукуруза) | 180          | 5,83                 | 4,57  | 34,3  | 200       | акт         |
| Напиток из ягод без сахара                                   | 200          | 0,2                  |       | 1,8   | 7         | акт         |
| Хлеб пшеничный                                               | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72        |             |
| Хлеб ржаной                                                  | 50           | 4                    | 0,5   | 22,5  | 110       |             |
| Итого                                                        | 760          | 38,29                | 22,32 | 89,25 | 708       |             |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|                                               |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Салат из свеклы с растительным маслом         | 60           | 0,86                 | 5,1   | 5      | 69        | 8,70        |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1,74                 | 3,94  | 16,2   | 76        | 124         |
| Рыба, запеченная в омлете                     | 90           | 14,7                 | 4,92  | 2,89   | 115       | 534         |
| Булгур отварной                               | 180          | 6,84                 | 4,68  | 35,64  | 227       |             |
| Напиток из сухофруктов(без сахара)            | 200          |                      |       | 15,4   | 60        | 11.6.a      |
| Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15     | 72        |             |
| Хлеб ржаной                                   | 50           | 4                    | 0,5   | 22,5   | 110       |             |
| Итого                                         | 810          | 30,54                | 19,44 | 112,63 | 729       |             |

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                       | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                                          |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Суп -лапша домашняя                      | 200          | 2,24                 | 4,64  | 11,12 | 96        | 148         |
| Запеканка картофельная с мясом и овощами | 220          | 16,78                | 15,36 | 35,02 | 395       | акт         |
| Фрукты свежие (яблоко)                   | 100          | 0,4                  |       | 12,6  | 52        |             |
| Чай без сахара                           | 200          |                      |       | 0,6   | 2         | 685         |
| Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72        |             |
| Хлеб ржаной                              | 50           | 4                    | 0,5   | 22,5  | 110       |             |
| Итого                                    | 800          | 25,82                | 20,8  | 96,84 | 727       |             |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                                   |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Икра морковная                    | 100          | 2,2                  | 7,5   | 11,5  | 123       | 62          |
| Уха школьная                      | 200          | 7,46                 | 3,5   | 8,94  | 100       | акт         |
| Фрикадельки из птицы              | 100          | 17,5                 | 5     | 8,9   | 145       | 446         |
| Каша гречневая вязкая             | 150          | 4,62                 | 5,01  | 20,84 | 147       | 510         |
| Напиток из ягод без сахара(вишня) | 200          |                      | 0,1   | 2,2   | 10        | акт         |
| Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72        |             |
| Хлеб ржаной                       | 50           | 4                    | 0,5   | 22,5  | 110       |             |
| Итого                             | 830          | 38,18                | 21,91 | 80,98 | 707       |             |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                            |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Борщ сибирский со сметаной | 200          | 3,17                 | 3,94  | 13,4  | 102       | 111         |
| Мясо, тушеное с капустой   | 250          | 19,25                | 37,32 | 13,33 | 445       |             |
| Чай без сахара             | 200          |                      |       | 0,6   | 2         | 685         |
| Хлеб пшеничный             | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72        |             |
| Хлеб ржаной                | 50           | 4                    | 0,5   | 22,5  | 110       |             |
| Итого                      | 730          | 28,82                | 42,06 | 64,83 | 731       |             |

Среднее значение за период: 25,47 20,94 75,56 720

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню