

СОГЛАСОВАНО

Директор государственного учреждения  
«Областная детская клиническая больница»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общественный фонд»

Тюброкова Е.Н.  
Для сертификатов  
и справок

**Примерное двухнедельное меню питания на весенний период  
для обучающихся (сахарный диабет)  
2025-2026 учебный год**

Период: весенний

Рацион: безмолочное

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак (1 смена)</b>								
№189 партнер2013	Каша без молока "Дружба" с маслом растительным195/5	200	6,30	7,60	34,30	228,60		
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00		
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00		
ТК№3	Фрукты( яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00		
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>13</b>	<b>12,9</b>	<b>102,4</b>	<b>580,1</b>		
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>						
<b>Обед (2 смена)</b>								
57 Партнер 2013	Рассольник домашний без сметаны	200	1,80	4,30	11,80	94,20		
тк21ср	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00	193,10		
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом растительным	150	5,60	4,50	34,90	204,10		
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00		
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00		
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80		
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>23,5</b>	<b>20,6</b>	<b>107,6</b>	<b>722,2</b>		
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>						

Рацион: безмолочное

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		

Завтрак (1 смена)									
№124Партнер.2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60			
133 Партнер.2013	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	200	4,20	7,06	29,00	197,10			
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00			
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>14,6</b>	<b>10,6</b>	<b>66,9</b>	<b>425,7</b>			
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>							
Обед (2 смена)									
63 Партнер.2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,9	2,60	25,20	151,20			
ТК№61	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	150	7,0	8,10	29,00	216,00			
282 Партнер.2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60			
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00			
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80			
ТК№7	Пенные в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5			
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>23,39</b>	<b>16,09</b>	<b>132,7</b>	<b>773,1</b>			
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>							

Рацион: безмолочное

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
184 Партнер.2013	Каша "манная" без молока с маслом растительным 165/5	170	5,20	6,60	26,30			186,90	
ТК№3	Фрукты( яблоко)	100	0,40	0,40	9,8			47,00	
294 Партнер.2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00			76,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>8,9</b>	<b>7,4</b>	<b>76,1</b>			<b>409,9</b>	

Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1		89,30
ТК24 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60		131,80
№167 Партнер2013	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,60	4,90	20,70		146,60
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00		100,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>25,9</b>	<b>10,3</b>	<b>97,3</b>		<b>598,5</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>					

Рацион: безмолочное

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
ТТК№61/1	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9,3	10,80	38,70			288,00	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
ТК№3	Фрукты( яблоко)	100	0,40	0,40	9,8			47,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>13,00</b>	<b>11,60</b>	<b>78,50</b>			<b>475,00</b>	
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>							
<b>Обед (2 смена)</b>									
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский без сметаны	200	1,60	3,90	6,60			76,90	
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9			86,60	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре без молока с маслом	150	3,15	5,30	21,80			148,10	

281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>18,49</b>	<b>13,13</b>	<b>88,70</b>	<b>562,90</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>				

Рацион: безмолочное

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7				
<b>Завтрак (1 смена)</b>										
тк21 стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00					193,10
204 партнер,2013	Макароны отварные с маслом растительным	170	6,30	4,90	40,80					234,20
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00					40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00					100,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,3</b>	<b>16,3</b>	<b>83,8</b>					<b>567,3</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>								
<b>Обед (2 смена)</b>										
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	2,10	6,40	11,7					115,00
ТТК№60	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	200	11,65	8,38	33,08					251,00

294 Партнер.2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью	40	3,30	0,40	20,00	100,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Балетек-8» для	40	3,10	0,40	17,90	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>20,15</b>	<b>15,58</b>	<b>102,68</b>	<b>632,8</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>				

Рацион: безмолочное

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						
			Пищевые вещества (г)						
1	2	3	4	5	6	7	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Завтрак (1 смена)</b>								7	
№175 Партнер.2013	Каша рисовая без молока с маслом растительным	170	5,00	6,60	35,80	223,40			
ТТК	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,35	77,5			
274 партнер.2013	Чай витаминизированный Виташка	200	0,08	0,00	11,80	45,20			
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью	40	3,30	0,40	20,00	100,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>14,7</b>	<b>12,7</b>	<b>68,0</b>	<b>446,1</b>			
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>							
<b>Обед (2 смена)</b>									
56 Партнер.2013	Расольник Ленинградский без сметаны	250	2,40	4,40	14,9	110,00			
204 партнер.54/2	Макароны отварные с соусом Болоньезе130/35	165	9,20	9,20	31,30	242,00			
281 Партнер.2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50			
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью	45	3,70	0,40	22,50	112,50			
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с	40	3,10	0,40	17,90	90,80			
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>18,6</b>	<b>14,4</b>	<b>101,1</b>	<b>613,8</b>			
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>							

Рацион: безмолочное

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Неделя: 2					
			Б	Ж	У	4	5	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак (1 смена)</b>								
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60		131,80	
№167 Партнер.2013	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	200	6,10	6,50	27,60		195,40	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью	40	3,30	0,40	20,00		100,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,2</b>	<b>9,5</b>	<b>71,2</b>		<b>487,2</b>	
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>						
<b>Обед (2 смена)</b>								
Сб-1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50		118,50	
ТТК№61/2	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	7,9	9,20	32,90		244,80	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью	40	3,30	0,40	20,00		100,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с	40	3,10	0,40	17,90		90,80	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>20,2</b>	<b>12,6</b>	<b>101,3</b>		<b>594,1</b>	
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>						

Рацион: безмолочное

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Неделя: 2					
			Б	Ж	У	4	5	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак (1 смена)</b>								
№189 партнер.2013	растительный165/5	170	5,30	6,90	29,00		198,50	

ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№3	Фрукты( яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,0</b>	<b>7,7</b>	<b>68,8</b>	<b>385,5</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
№67 партнер2013	Свекольник без сметаны	200	1,50	3,60	10,5	80,10
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	90	7,14	3,13	7,9	88,60
№168 Партнер2013	Каша перловая вязкая с маслом растительным	150	3,10	4,20	21,70	136,60
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>18,23</b>	<b>11,82</b>	<b>90,3</b>	<b>546,7</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>				

Рацион: безмолочное

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 210/10	220	6,2	2,20	23,20			132,20	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3			164,5	

ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>7,1</b>	<b>81,5</b>	<b>436,7</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
№59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1	89,30
№107 Партнер 2013	Тертель с рисом из говядины 60/30	90	8,86	10,90	8,37	162,20
133 Партнер 2013	Картофельное пюре с маслом растительным	150	3,20	5,30	21,80	147,80
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	40	3,10	0,40	17,90	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>20,6</b>	<b>19,0</b>	<b>93,2</b>	<b>630,1</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>				

Рацион: безмолочное

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
ТТК№54/1	Болоньезе с томатной пастой и куриным фаршем	90	10,75	13,30	2,90			167,74	
204 Партнер 2013	Макароны отварные с маслом растительным	170	5,50	4,90	40,80			234,10	
№273 Партнер 2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,04	10,20			41,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,8</b>	<b>18,6</b>	<b>73,9</b>			<b>542,8</b>	
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>76,96</b>							
<b>Обед (2 смена)</b>									

День: пятница

Неделя: 2

52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты без сметаны	250	1,60	5,00	8,00	83,50
№167/92	Гречка по-купечески	170	10,00	9,00	15,00	200,00
281 Партнер 2013	Комлот из сухобруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>18,2</b>	<b>14,8</b>	<b>75,4</b>	<b>532,8</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>86,07</b>				
<b>Итого за период завтрака</b>		<b>516</b>	<b>14,697</b>	<b>11,443</b>	<b>77,105</b>	<b>473,634</b>
<b>Итого за период обеда</b>		<b>715</b>	<b>20,722</b>	<b>14,832</b>	<b>99,025</b>	<b>620,70</b>