

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Центр образования № 12 (МКОУ «ЦО № 12»)



Е.В. Малкова

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся, требующих индивидуального  
подхода в организации питания  
в МКОУ «ЦО №12»  
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Приложение 2  
к региональный стандарт оказания  
услуги по обеспечению горячим  
питанием обучающихся, получающих  
начальное общее образование в  
государственных и муниципальных  
образовательных организациях,  
расположенных на территории  
Тульской области

**Таблица 11. Лечебно-диетическое меню**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным  
программам начального общего образования, требующих  
индивидуального подхода в организации питания, в  
общеобразовательных организациях**

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
4.2	Омлет натуральный запечённый	60	6,4	7,3	1,3	96
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>18,94</b>	<b>22,5</b>	<b>61,38</b>	<b>528,2</b>
<b>Обед</b>						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
1.3	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.15	Суфле из отварной курицы паровое	95	15,9	17,7	3,5	236
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>29,91</b>	<b>27,85</b>	<b>90,4</b>	<b>710,4</b>
<b>Полдник</b>						

5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>19</b>	<b>4,5</b>	<b>37,95</b>	<b>269,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1955</b>	<b>67,85</b>	<b>54,85</b>	<b>189,73</b>	<b>1508,4</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Вторник,  
1 неделя**

**Завтрак**

8.7	Салат из свеклы с раст. Маслом	60	0,86	5,1	5	69
6.8a	Макаронные изделия отварные	160	5,92	4,4	37,6	217
3.4	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	90	12,9	1,48	6,1	91
11.10a	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>24,38</b>	<b>11,88</b>	<b>77,8</b>	<b>522,7</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,8	16,9	20,1	298
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>26,5</b>	<b>24,8</b>	<b>72,4</b>	<b>635,5</b>

**Полдник**

7.22	Пюре из моркови и яблок	180	0,8	0,3	10,7	54
11.6a	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>52,3</b>	<b>271,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1890</b>	<b>55,48</b>	<b>40,98</b>	<b>202,5</b>	<b>1429,4</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
11.11a	Чай с молоком б/с	200	1,6	1,6	3,4	26
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>21,3</b>	<b>48,3</b>	<b>462,1</b>
<b>Обед</b>						
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,3	79
7.11	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,2	2,3	12,3	84
2.4	Гуляш из отварного мяса	120 (50/70)	15,7	17,7	4	237
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>28,1</b>	<b>30</b>	<b>63,65</b>	<b>645,5</b>
<b>Полдник</b>						
10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>16,93</b>	<b>4,53</b>	<b>22,44</b>	<b>204,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1915</b>	<b>62,23</b>	<b>55,83</b>	<b>134,39</b>	<b>1311,84</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
		г	г	г	ы	ценность
					г	ккал

**Четверг,  
1 неделя**

**Завтрак**

106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
6.19	Макаронник, запеченный с сыром	150	10,6	9,5	34,3	267
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,7</b>	<b>10,4</b>	<b>61,1</b>	<b>404,4</b>

**Обед**

8.10а	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,5	8,4	4,1	97
1.4а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>22,62</b>	<b>28,58</b>	<b>77,16</b>	<b>655,6</b>

**Полдник**

Пром	Кефир 2,5%	170	4,93	4,25	6,8	85
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4
Пром.	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,84</b>	<b>7,28</b>	<b>38,66</b>	<b>260,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>46,16</b>	<b>46,26</b>	<b>176,92</b>	<b>1320,8</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
4.3	Омлет с сыром запеченный	60	8,6	9,9	1,2	130
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216
11.10а	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>20,9</b>	<b>18</b>	<b>60,6</b>	<b>491,7</b>
<b>Обед</b>						
8.1	Помидор свежий	60	0,6	0,2	0,2	14,4
1.16	Суп из сборных овощей вегетарианский	250	1,5	2,04	6,9	52,4
7.5а	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,1	8,94	21,1	178,2
3.1а	Биточки мясные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226
11.6а	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>22,94</b>	<b>26,56</b>	<b>64,76</b>	<b>600,6</b>
<b>Полдник</b>						
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>20,6</b>	<b>8,3</b>	<b>43,7</b>	<b>347,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>64,44</b>	<b>52,86</b>	<b>169,06</b>	<b>1439,8</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>55,95</b>	<b>427</b>
<b>Обед</b>						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,5	17,4	181
2.17	Кнели мясные паровые	90	18,3	15,9	5,5	238
7.6	Сложный овощной гарнир	200	5,1	7,2	26,6	196
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>38,44</b>	<b>31,5</b>	<b>78,1</b>	<b>733</b>
<b>Полдник</b>						
10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>17,33</b>	<b>4,83</b>	<b>30,44</b>	<b>252,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1905</b>	<b>67,67</b>	<b>51,73</b>	<b>164,49</b>	<b>1412,34</b>



№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Вторник,  
2 неделя**

**Завтрак**

Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216
11.10a	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
4.3	Омлет с сыром запеченный	60	8,6	9,9	1,2	130
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,6</b>	<b>25</b>	<b>48,5</b>	<b>501,1</b>

**Обед**

8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,3	79
7.3	Пюре картофельное	150	3,2	5	22,6	156
3.3	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16	4,8	4,2	126
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,04</b>	<b>19,88</b>	<b>71,36</b>	<b>589,9</b>

**Полдник**

54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
11.6a	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>15,1</b>	<b>9,3</b>	<b>54,9</b>	<b>362,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>	<b>61,74</b>	<b>54,18</b>	<b>174,76</b>	<b>1453,2</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
11.11а	Чай с молоком б/с	200	1,6	1,6	3,4	26
10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>16,29</b>	<b>19,85</b>	<b>64,56</b>	<b>498,24</b>
<b>Обед</b>						
8.7	Салат из свеклы с раст. Масло	60	0,86	5,1	5	69
1.16	Суп из сборных овощей вегетарианский	250	1,5	2,04	6,9	52,4
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.7	Тефтели мясные паровые	90	13,1	12,4	8,5	198
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>25,2</b>	<b>23,52</b>	<b>78,36</b>	<b>621</b>
<b>Полдник</b>						
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>23,3</b>	<b>9,3</b>	<b>28,8</b>	<b>293,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1815</b>	<b>64,79</b>	<b>52,67</b>	<b>171,72</b>	<b>1413,04</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>625</b>	<b>21,84</b>	<b>20,78</b>	<b>47,16</b>	<b>480,4</b>
<b>Обед</b>						
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,68</b>	<b>23,7</b>	<b>100,45</b>	<b>716,9</b>
<b>Полдник</b>						
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>4,63</b>	<b>4,53</b>	<b>40,84</b>	<b>228,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>54,15</b>	<b>49,01</b>	<b>188,45</b>	<b>1425,44</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Пятница,  
2 неделя**

**Завтрак**

8.16	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,7	5,1	3,6	47
6.8а	Макаронные изделия отварные	160	5,92	4,4	37,6	217
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
11.10а	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>28,52</b>	<b>27,7</b>	<b>58,1</b>	<b>584</b>

**Обед**

8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля со сметаной	250/5	2,17	4,13	11,77	93,6
7.14	Морковь припущенная	180	2,5	3,8	13,2	100
2.8	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211
11.6а	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>22,19</b>	<b>22,39</b>	<b>66,01</b>	<b>558,6</b>

**Полдник**

5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Пром	Ряженка	200	5,8	5	8	100
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>24,33</b>	<b>11,55</b>	<b>35,9</b>	<b>352,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1720</b>	<b>75,04</b>	<b>61,64</b>	<b>160,1</b>	<b>1495,3</b>