



СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ СО «Гуманитарный колледж»
И.А. Клименко
31.08.2026 г



ПРИМЕРНОЕ

циклическое диетическое меню,

для обеспечения питанием детей с сахарным диабетом

Сезон: Осенне-зимне-весенний

Неделя: 1

ЗАВТРАК

День недели	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюд			
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ (Ккал)
Понедельник	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35
	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
Вторник	Запеканка из творога с соусом ягодным на	270	40,7	16,8	26,6	429,1

	сиропе стевии 220/50					
	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99

Среда	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Йогурт питьевой 1%	100	3,6	1	7	52

Четверт	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4
	Кефир 1%	200	6	2	8	80

Пятница	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8
	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99

Неделя: 2

День недели	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюд			
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ (Ккал)

Понедельник	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06
	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
Вторник	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Йогурт питьевой 1%	100	3,6	1	7	52
Среда	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35
	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
Четверг	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1
	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
Пятница	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4
	Кефир 1%	200	6	2	8	80

Неделя: 1

ОБЕД

День недели	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюд			
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ (Ккал)
Понедельник	Винегрет овощной	100	1,51	8,18	8,12	112,75
	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06
	Котлета из говядины	100	14,44	10,76	8,97	190,83
	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9
Вторник	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00
	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22
	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,86
	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8
Среда	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00
Среда	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52

	Биточки из курицы с соусом сметано-томатным 100/30	130	16,2	12,17	12,18	220,22
	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22
	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00
Четверг	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98
	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96
	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00
Пятница	Салат из морской капусты	100	0,97	11,7	6,79	136,32
	Куриное филе запеченное с соусом томатным 100/40	140	29,16	12,05	7,78	256,48
	Брокколи на пару	200	6,11	1,36	9,78	83,32
	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00

Неделя: 2

День недели	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюд			
			Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ (Ккал)
	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1
	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,86
	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8
	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	7,66	34,8
Понедельник	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00
Вторник	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98
	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96
	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00
Среда	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1
	Рыба запеченная с соусом сметано-томатном 100/30	130	21,63	8,01	7,16	187,57
	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22
	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00

Четверг	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,18	4,27	70,3
	Биточки из индейки	100	16,01	3,44	7,73	131,09
	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06
	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00
Пятница	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22
	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,86
	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8
	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00