

Согласовано:



Утверждаю:



## Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2025-2026 учебный год

на сумму 177,11 рублей

с 12 лет и старше

(зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)**

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1	
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145		24		8		113	75	3	
282,06	Чай 200	200								2	3		2		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //	40	2			16	72								
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20		32	22	18	4		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>704</b>	20	12	59	420	0	22	31	0	80	332	145	8
<b>Обед</b>															
27,04	Салат из свеклы с яблоками**/†	100	1	5	9	86		10		29	31	17	2		
53,23	Ци из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5	45	44	20	1		
233,01	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 60/50	60/50	26	24	3	332		5	55	24	225	29	2		
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202		30		21	139	30	2		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3		3	2	1			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания**	50	3		20	89									
<b>Итого за Обед</b>			<b>920</b>	38	39	72	787	0	48	90	0	122	441	97	7
<b>Итого за день</b>															
		58	51	131	1207	0	70	121	0	202	773	242	15		

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)									
		Масса порции	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1		2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																		
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5		29	60	41	1					
470,02	Каша пшеничная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191		30		13	106	37	1					
282,06	Чай 200	200								2	3	2						
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2			16	72											
38	Яблоко 100	100				10	47		10	16	11	9	2					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>64</b>	<b>396</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>180</b>	<b>89</b>	<b>4</b>				
<b>Обед</b>																		
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13	9	37	9	1					
118,16	Ragu овощное с отварным мясом 230	230	20	22	19	347		32		48	201	56	4					
282,06	Чай 200	200								2	3	2						
71,32	Хлеб ржаной для детского питания //"	50	3		20	89												
38	Яблоко 100	100			10	47		10		16	11	9	2					
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>606</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	<b>252</b>	<b>76</b>	<b>7</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>34</b>	<b>39</b>	<b>128</b>	<b>1002</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>432</b>	<b>165</b>	<b>11</b>					

**Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)**

**День: 3**

**Сезон: 01.01 -28.02(зимний)**

**Неделя: 1**

**Возраст: с 12лет и старше**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3		23	104	15	1	
211,01	Макаронные изделия отварные с маслом 150/4	150/4	6	4	37	207			24		10	46	8	1	
282,06	Чай 200	200									2	3	2		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //	40	2			16	72								
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94			20		32	22	18	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>654</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>79</b>	<b>524</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>175</b>	<b>43</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>															
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83			8		32	42	29	1	
65,36	Суп с гречневой крупой ( без картофеля ) 250	250	2	6	11	111			5		22	69	38	1	
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109			2		38	194	50	1	
136,02	Картофель отварной с маслом 200/5	200/5	4	4	42	213			42		30	22	1	49	2
282,06	Чай 200	200										2	3	2	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ///	50	3		20	89									
<b>Итого за Обед</b>			<b>915</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>605</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	<b>116</b>	<b>309</b>	<b>168</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>															
			42	36	163	1129	0	77	64	0	183	484	211	11	

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 4

Сезон: 01.01 -28.02(зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P		
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Завтрак</b>													
227,02	Запеканка творожная 150	150	31	14	13	306		1	51		232	326	35
282,06	Чай 200	200								2	3	2	1
3,3	Хлеб ржаной для детского питания с маслом и сыром	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22
38,02	Яблоко 150	150	1	1	15	71		15		24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	37	26	46	571	0	16	131	0	388	458	73
<b>Обед</b>													
56,41	Борщи с капустой ( без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17
302,54	Каша гречневая вязкая с маслом 200/5	200/5	6	6	29	191			30		11	150	100
282,06	Чай 200	200									2	3	2
7,1,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89							
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	21	23	65	539	0	21	38	0	84	308	142
<b>Итого за день</b>		<b>58</b>	49	111	1110	0	37	169	0	472	766	215	10

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026 г (зимний)

День: 5

**Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
142	Салат "Осенний" !!		100	2	5	15	110		15			25	28	27	1
96,2	Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 45/45		45/45	14	16	2	204		2			13	144	21	2
470,03	Каша пшеничная вязкая с маслом 150/4		150/4	4	5	25	158					24	11	88	31
282,06	Чай 200		200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"		40	2		16	72								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>584</b>	22	26	58	544	0	17	24	0	51	263	81	4
<b>Обед</b>															
54,4	Рассольник домашний ( без картофеля ) со сметаной		250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1
502,53	Блиочки из мяса птицы с томатным соусом 60/30		60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
167,01	Гюре гороховое 200/5		200/5	23	7	48	344	1				89	226	88	7
282,06	Чай 200		200									2	3	2	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания //"		50	3	20	89									
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	38	23	84	691	1	29	26	0	172	386	134	9
<b>Итого за день</b>				60	49	142	1235	1	46	50	0	223	649	215	13

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 1  
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: с 12лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом"	100	1	10	8	128	9			36	40	20	1		
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183	1	55		32	109	14	1		
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162	32	24		16	1	37	1		
282,06	Чай 200	200								2	3	2			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //	40	2		16	72				32	22	18	4		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94	20								
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>774</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>79</b>	<b>639</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	<b>175</b>	<b>91</b>	<b>7</b>	
<b>Обед</b>															
56,36	Суп с мелконарезанными овощами ( без картофеля ) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87	21	5		39	45	22	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175	2	3		27	108	17	1		
594,01	Каша перловая вязкая с маслом 200/5	200/5	4	5	30	177	30			17	144	18	3		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3	3			5	5	3			
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89									
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>64</b>	<b>531</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>302</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37</b>	<b>51</b>	<b>143</b>	<b>1170</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>206</b>	<b>477</b>	<b>151</b>	<b>12</b>		

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
96,2	Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 45/45	45/45	14	16	2	204	2		13	144	21	2			
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24	8	113	75	3		
282,06	Чай 200	200								2	3	2			
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2			16	72								
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60	110					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>584</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>50</b>	<b>501</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>133</b>	<b>260</b>	<b>98</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>															
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86			5		29	60	41	1	
65,39	Суп крестьянский с пшеницей ( без картофеля ) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	86			20	6		35	47	20	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155			3	21		31	97	16	1
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 200/5	200/5	5	6	41	232					11	62	17	2	
294,17	Напиток лимонный ( б/сах ) 200	200				2			3		3	2	1		
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ""	50	3			20	89								
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>85</b>	<b>650</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>109</b>	<b>268</b>	<b>95</b>	<b>5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>49</b>	<b>135</b>	<b>1151</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	<b>0</b>	<b>242</b>	<b>528</b>	<b>193</b>	<b>10</b>	

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)

День: 3

**Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
32,17	Салат "Школьный !!"		100	1	8	7	108		8			30	33	19	1
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5		200/5	6	5	34	202					21	139	30	2
282,06	Чай 200		200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"		40	2		16	72								
38,01	Яблоко 120		120			12	56		12			19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>665</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>69</b>	<b>438</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>188</b>	<b>62</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>															
53,23	Щи из свежей капусты ( без картофеля ) 250/5		250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1
96,73	Гуляши из отварного мяса ( Без муки и томат - пасты, с растительным маслом).45/45		45/45	15	16	1	206		1			12	147	21	2
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом 200/5		200/5	8	5	49	274					30	14	62	11
284,04	Чай с лимоном 200		200				3		3			5	5	3	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ""		50	3		20	89								
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>76</b>	<b>648</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	<b>258</b>	<b>55</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>															
				<b>37</b>	<b>39</b>	<b>145</b>	<b>1086</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>148</b>	<b>446</b>	<b>117</b>	<b>10</b>

**Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)**

**День: 4**

**Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)**

**Неделя: 2**

**Возраст: с 12 лет и старше**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
469,03	Фрикадельки мясные ( без хлеба и молока ) 60	60	10	10		130					6	97	12	1	
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1	
282,06	Чай 200	200									2	3	2		
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //	40	2		16	72									
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>554</b>	15	13	57	411	0	42	24	0	40	112	60	4	
<b>Обед</b>															
67,26	Свекольник со сметаной 250/5	250/5	3	5	20	131		19	5		47	52	35	2	
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1	
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3	
282,06	Чай 200	200									2	3	2		
71,32	Хлеб ржаной для детского питания //	50	3		20	89									
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3	
<b>Итого за Обед</b>		<b>889</b>	23	16	75	530	0	33	36	0	114	375	173	9	
<b>Итого за день</b>			38	29	132	941	0	75	60	0	154	487	233	13	

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 5  
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: с 12лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (I)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
675	Мясо отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2	
470,02	Каша пшеничная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191					30	13	106	37	1
282,06	Чай 200	200										2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //	40	2		16	72									
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80					60	110			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>57</b>	<b>502</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>247</b>	<b>55</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>															
66,39	Суп с макаронными изделиями ( без картофеля) 250	250	5	7	30	199					27	70	24	1	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155					3	21	31	97	16
150,08	Рагу из овощей 210	210	4	9	26	194					41		43	35	42
282,06	Чай 200	200											2	3	2
71,32	Хлеб ржаной для детского питания ""	50	3		20	89									
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>84</b>	<b>637</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>103</b>	<b>205</b>	<b>84</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>															
<b>Итого за период</b>															
<b>Среднее значение за период</b>			<b>45,5</b>	<b>43,8</b>	<b>137,1</b>	<b>1117</b>	<b>0,1</b>	<b>58,8</b>	<b>91,1</b>	<b>0</b>	<b>220,3</b>	<b>549,4</b>	<b>188,1</b>	<b>11,2</b>	

Составил Альтеева Альфия Идрисовна



Утвержден

М.П.

Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.