

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ

С. Нижнетроицкая

Аминев Т.С.

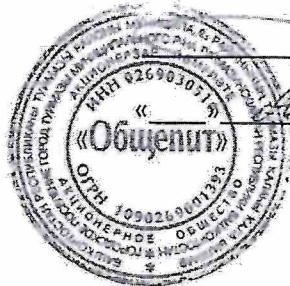
2026г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Т.М.



2026г

### 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 160,48 рублей

с 7 до 11 лет

(зимний сезон)

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 7-11 лет 2026г (зимний)

День: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>ред.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|--|--|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж         | У          |                                   | В1            | С         | А          | Е        | 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         |  |  |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом 130/4           | 130/4           | 4                    | 4         | 19         | 130                               |               |           | 24         |          | 7          | 98                        | 65         | 2         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                        | 200             |                      |           |            |                                   |               |           |            |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "             | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 38,03                   | Яблоко 200                                     | 200             | 1                    | 1         | 20         | 94                                |               | 20        |            |          | 32         | 22                        | 18         | 4         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>674</b>      | <b>19</b>            | <b>11</b> | <b>53</b>  | <b>387</b>                        | <b>0</b>      | <b>22</b> | <b>31</b>  | <b>0</b> | <b>79</b>  | <b>317</b>                | <b>135</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                      |           |            |                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 27,03                   | Салат из свеклы с яблоками*/                   | 60              | 1                    | 3         | 5          | 52                                |               | 6         |            |          | 17         | 19                        | 10         | 1         |  |  |
| 53,23                   | Ци из свежей капусты ( без картофеля ) 250/5   | 250/5           | 2                    | 5         | 6          | 76                                |               | 30        | 5          |          | 45         | 44                        | 20         | 1         |  |  |
| 233,23                  | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 45/45 | 45/45           | 20                   | 18        | 3          | 252                               |               | 4         | 41         |          | 19         | 169                       | 22         | 2         |  |  |
| 429,22                  | Каша Артек вязкая с маслом 150/5               | 150/5           | 4                    | 5         | 26         | 162                               |               |           | 30         |          | 16         | 106                       | 23         | 2         |  |  |
| 294,17                  | Напиток лимонный ( б/сах ) 200                 | 200             |                      |           |            | 2                                 |               | 3         |            |          | 3          | 2                         | 1          |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "             | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | <b>790</b>      | <b>29</b>            | <b>31</b> | <b>52</b>  | <b>598</b>                        | <b>0</b>      | <b>43</b> | <b>76</b>  | <b>0</b> | <b>100</b> | <b>340</b>                | <b>76</b>  | <b>6</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | <b>48</b>            | <b>42</b> | <b>105</b> | <b>985</b>                        | <b>0</b>      | <b>65</b> | <b>107</b> | <b>0</b> | <b>179</b> | <b>657</b>                | <b>211</b> | <b>13</b> |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>рек.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |          |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|-----------|----------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|----------|--|--|
|                         |                                           |                 | Б                    | Ж         | У         |                                        | В1            | С         | А         | Е        | Са         | Р                         | Мg         | Fe       |  |  |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5         | 6         | 7                                      | 8             | 9         | 10        | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15       |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |           |           |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 649,02                  | Морковь отварная с растительным маслом 60 | 60              | 1                    | 4         | 5         | 55                                     |               | 3         |           |          | 18         | 36                        | 25         |          |  |  |
| 470,55                  | Каша пшенная вязкая с маслом 130/5        | 130/5           | 4                    | 5         | 22        | 149                                    |               |           | 30        |          | 9          | 77                        | 27         | 1        |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                   | 200             |                      |           |           |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |          |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"       | 20              | 1                    |           | 8         | 36                                     |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 38                      | Яблоко 100                                | 100             |                      |           | 10        | 47                                     |               | 10        |           |          | 16         | 11                        | 9          | 2        |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>515</b>      | <b>6</b>             | <b>9</b>  | <b>45</b> | <b>287</b>                             | <b>0</b>      | <b>13</b> | <b>30</b> | <b>0</b> | <b>45</b>  | <b>127</b>                | <b>63</b>  | <b>3</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |           |           |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 66                      | Суп - лапша домашняя 250                  | 250             | 3                    | 6         | 15        | 123                                    |               | 2         | 13        |          | 9          | 37                        | 9          | 1        |  |  |
| 118,1                   | Рагу овощное с отварным мясом 200         | 200             | 17                   | 19        | 17        | 301                                    |               | 28        |           |          | 42         | 175                       | 48         | 3        |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                   | 200             |                      |           |           |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |          |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"       | 20              | 1                    |           | 8         | 36                                     |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 38                      | Яблоко 100                                | 100             |                      |           | 10        | 47                                     |               | 10        |           |          | 16         | 11                        | 9          | 2        |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | <b>770</b>      | <b>21</b>            | <b>25</b> | <b>50</b> | <b>507</b>                             | <b>0</b>      | <b>40</b> | <b>13</b> | <b>0</b> | <b>69</b>  | <b>226</b>                | <b>68</b>  | <b>6</b> |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | <b>27</b>            | <b>34</b> | <b>95</b> | <b>794</b>                             | <b>0</b>      | <b>53</b> | <b>43</b> | <b>0</b> | <b>114</b> | <b>353</b>                | <b>131</b> | <b>9</b> |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|--|--|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А         | Е        | Са         | Р                         | 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                     | Макаронные изделия отварные с маслом 130/4   | 130/4           | 5                    | 4         | 32         | 184                                    |               |           | 24        |          | 9          | 40                        | 7          | 1         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                      | 200             |                      |           |            |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"          | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 38,03                   | Яблоко 200                                   | 200             | 1                    | 1         | 20         | 94                                     |               | 20        |           |          | 32         | 22                        | 18         | 4         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | <b>614</b>      | <b>17</b>            | <b>15</b> | <b>66</b>  | <b>465</b>                             | <b>0</b>      | <b>20</b> | <b>27</b> | <b>0</b> | <b>66</b>  | <b>169</b>                | <b>42</b>  | <b>6</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 34                      | Салат "Здоровье"                             | 60              | 1                    | 3         | 5          | 50                                     |               | 5         |           |          | 19         | 25                        | 17         | 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         | 7         |          | 38         | 194                       | 50         | 1         |  |  |
| 136,21                  | Картофель отварной с маслом 150/5            | 150/5           | 3                    | 4         | 32         | 170                                    |               | 32        | 30        |          | 17         | 1                         | 37         | 1         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                      | 200             |                      |           |            |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "           | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | <b>805</b>      | <b>20</b>            | <b>19</b> | <b>62</b>  | <b>494</b>                             | <b>0</b>      | <b>44</b> | <b>37</b> | <b>0</b> | <b>98</b>  | <b>292</b>                | <b>144</b> | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | <b>37</b>            | <b>34</b> | <b>128</b> | <b>959</b>                             | <b>0</b>      | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>164</b> | <b>461</b>                | <b>186</b> | <b>10</b> |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|----------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж  | У  |                                        | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |    |    |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 227,17                  | Залепок творожная 130                                      | 130             | 27                   | 12 | 11 | 265                                    |               | 1  | 44  |    | 201 | 282                       | 30  | 1  |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                    | 200             |                      |    |    |                                        |               |    |     |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 3,67                    | Хлеб ржаной для детского питания с маслом и сыром 30/10/10 | 30/10/10        | 4                    | 11 | 13 | 173                                    |               |    | 80  |    | 123 | 99                        | 18  | 1  |  |  |
| 38,01                   | Яблоко 120                                                 | 120             |                      |    | 12 | 56                                     |               | 12 |     |    | 19  | 13                        | 11  | 3  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            | 500             | 31                   | 23 | 36 | 494                                    | 0             | 13 | 124 | 0  | 345 | 397                       | 61  | 5  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |    |    |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 56,41                   | Борщ с капустой ( без картофеля) со сметаной 250/5         | 250/5           | 2                    | 5  | 8  | 84                                     |               | 19 | 5   |    | 44  | 47                        | 23  | 1  |  |  |
| 445,35                  | Котлеты мясные с томатным соусом 60/30                     | 60/30           | 10                   | 12 | 8  | 175                                    |               | 2  | 3   |    | 27  | 108                       | 17  | 1  |  |  |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом 150/5                       | 150/5           | 5                    | 5  | 21 | 153                                    |               |    | 30  |    | 8   | 113                       | 75  | 3  |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                    | 200             |                      |    |    |                                        |               |    |     |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                         | 30              | 2                    |    | 12 | 54                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            | 730             | 19                   | 22 | 49 | 466                                    | 0             | 21 | 38  | 0  | 81  | 271                       | 117 | 5  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 50                   | 45 | 85 | 960                                    | 0             | 34 | 162 | 0  | 426 | 668                       | 178 | 10 |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 5  
Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|--|--|
|                         |                                                         |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А         | Е        | Са         | Р                         | Mg         | Fe        |  |  |
| 1                       | 2                                                       | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10        | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 142,01                  | Салат "Осенний" I                                       | 60              | 1                    | 3         | 9          | 66                                     |               | 9         |           |          | 16         | 17                        | 16         | 1         |  |  |
| 96,19                   | Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 40/40               | 40/40           | 13                   | 14        | 1          | 181                                    |               | 2         |           |          | 12         | 128                       | 19         | 2         |  |  |
| 470,09                  | Каша пшениная вязкая с маслом 130/4                     | 130/4           | 4                    | 4         | 22         | 141                                    |               |           | 24        |          | 9          | 76                        | 27         | 1         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                 | 200             |                      |           |            |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                      | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         | <b>504</b>      | <b>20</b>            | <b>21</b> | <b>44</b>  | <b>442</b>                             | <b>0</b>      | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>0</b> | <b>38</b>  | <b>224</b>                | <b>64</b>  | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 54,4                    | Рассольник домашний ( без картофеля ) со сметаной 250/5 | 250/5           | 2                    | 7         | 8          | 103                                    |               | 26        | 5         |          | 50         | 60                        | 28         | 1         |  |  |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30           | 60/30           | 10                   | 9         | 8          | 155                                    |               | 3         | 21        |          | 31         | 97                        | 16         | 1         |  |  |
| 167,15                  | Пюре гороховое 150/5                                    | 150/5           | 17                   | 6         | 36         | 269                                    | 1             |           |           |          | 67         | 170                       | 66         | 5         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                 | 200             |                      |           |            |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                     | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         | <b>720</b>      | <b>30</b>            | <b>22</b> | <b>60</b>  | <b>563</b>                             | <b>1</b>      | <b>29</b> | <b>26</b> | <b>0</b> | <b>150</b> | <b>330</b>                | <b>112</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         |                 | <b>50</b>            | <b>43</b> | <b>104</b> | <b>1005</b>                            | <b>1</b>      | <b>40</b> | <b>50</b> | <b>0</b> | <b>188</b> | <b>554</b>                | <b>176</b> | <b>11</b> |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 1  
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |  | Минеральные вещества (мг) |            |            |           |   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|--|---------------------------|------------|------------|-----------|---|
|                         |                                                                       |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А          | Е        |  | Са                        | Р          | Мg         | Fe        |   |
| 1                       | 2                                                                     | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10         | 11       |  | 12                        | 13         | 14         | 15        |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                       |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |  |                           |            |            |           |   |
| 51,03                   | Салат из свежеты с растительным маслом++                              | 60              | 1                    | 6         | 5          | 77                                     |               | 6         |            |          |  | 20                        | 24         | 12         |           | 1 |
| 600                     | Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40                       | 40/40           | 11                   | 14        | 4          | 183                                    |               | 1         | 55         |          |  | 32                        | 109        | 14         |           | 1 |
| 136,07                  | Картофель отварной с маслом 130/4                                     | 130/4           | 3                    | 3         | 27         | 145                                    |               | 28        | 24         |          |  | 14                        | 1          | 32         |           | 1 |
| 282,06                  | Чай 200                                                               | 200             |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |  | 2                         | 3          | 2          |           |   |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                                    | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |  |                           |            |            |           |   |
| 38,03                   | Рйблоко 200                                                           | 200             | 1                    | 1         | 20         | 94                                     |               | 20        |            |          |  | 32                        | 22         | 18         |           | 4 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                       | <b>704</b>      | <b>18</b>            | <b>24</b> | <b>68</b>  | <b>553</b>                             | <b>0</b>      | <b>55</b> | <b>79</b>  | <b>0</b> |  | <b>100</b>                | <b>159</b> | <b>78</b>  | <b>7</b>  |   |
| <b>Обед</b>             |                                                                       |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |  |                           |            |            |           |   |
| 56,36                   | Суп с мелконашинкованными 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 |
| 594,03                  | Каша перловая вязкая с маслом 150/5                                   | 150/5           | 3                    | 4         | 22         | 142                                    |               |           | 30         |          |  | 13                        | 109        | 13         |           | 2 |
| 284,04                  | Чай с лимоном 200                                                     | 200             |                      |           |            | 3                                      |               | 3         |            |          |  | 5                         | 5          | 3          |           |   |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                                   | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                     |               |           |            |          |  |                           |            |            |           |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                       | <b>720</b>      | <b>16</b>            | <b>22</b> | <b>44</b>  | <b>443</b>                             | <b>0</b>      | <b>26</b> | <b>38</b>  | <b>0</b> |  | <b>84</b>                 | <b>267</b> | <b>55</b>  | <b>4</b>  |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                       |                 | <b>34</b>            | <b>46</b> | <b>112</b> | <b>996</b>                             | <b>0</b>      | <b>81</b> | <b>117</b> | <b>0</b> |  | <b>184</b>                | <b>426</b> | <b>133</b> | <b>11</b> |   |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>ред.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |          |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|------------|---------------------------|------------|----------|--|--|
|                         |                                                               |                 | Б                    | Ж         | У         |                                   | В1            | С         | А          | Е        | Са         | Р                         | Мg         | Fe       |  |  |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                    | 5         | 6         | 7                                 | 8             | 9         | 10         | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15       |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                      |           |           |                                   |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 96,19                   | Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 40/40                     | 40/40           | 13                   | 14        | 1         | 181                               |               | 2         |            |          | 12         | 128                       | 19         | 2        |  |  |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом 130/4                          | 130/4           | 4                    | 4         | 19        | 130                               |               |           | 24         |          | 7          | 98                        | 65         | 2        |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                       | 200             |                      |           |           |                                   |               |           |            |          | 2          | 3                         | 2          |          |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                           | 20              | 1                    |           | 8         | 36                                |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 75,2                    | Йогурт питьевой обогащенный витаминами"                       | 100             | 3                    | 3         | 11        | 80                                |               |           | 60         |          | 110        |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               | <b>534</b>      | <b>21</b>            | <b>21</b> | <b>39</b> | <b>427</b>                        | <b>0</b>      | <b>2</b>  | <b>84</b>  | <b>0</b> | <b>131</b> | <b>229</b>                | <b>86</b>  | <b>4</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                      |           |           |                                   |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 649,02                  | Морковь отварная с растительным маслом 60                     | 60              | 1                    | 4         | 5         | 55                                |               | 3         |            |          | 18         | 36                        | 25         |          |  |  |
| 65,39                   | Суп крестьянский с пшеном ( 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        |  |  |
| 547,02                  | Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 150/5 | 150/5           | 4                    | 6         | 30        | 185                               |               |           |            |          | 9          | 47                        | 13         | 1        |  |  |
| 294,17                  | Напиток лимонный ( б/сах ) 200                                | 200             |                      |           |           | 2                                 |               | 3         |            |          | 3          | 2                         | 1          |          |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                           | 20              | 1                    |           | 8         | 36                                |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | <b>780</b>      | <b>18</b>            | <b>24</b> | <b>59</b> | <b>519</b>                        | <b>0</b>      | <b>29</b> | <b>27</b>  | <b>0</b> | <b>96</b>  | <b>229</b>                | <b>75</b>  | <b>3</b> |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               |                 | <b>39</b>            | <b>45</b> | <b>98</b> | <b>946</b>                        | <b>0</b>      | <b>31</b> | <b>111</b> | <b>0</b> | <b>227</b> | <b>458</b>                | <b>161</b> | <b>7</b> |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |  | Минеральные вещества (мг) |            |           |           |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|--|---------------------------|------------|-----------|-----------|--|
|                         |                                                                                  |                 | Б                    | Ж         | У          |                                   | В1            | С         | А         | Е        |  | Са                        | Р          | Mg        | Fe        |  |
| 1                       | 2                                                                                | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                 | 8             | 9         | 10        | 11       |  | 12                        | 13         | 14        | 15        |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                  |                 |                      |           |            |                                   |               |           |           |          |  |                           |            |           |           |  |
| 32,11                   | Салат "Школьный I                                                                | 60              | 1                    | 5         | 4          | 65                                |               | 5         |           |          |  | 18                        | 20         | 11        | 1         |  |
| 429,22                  | Каша Артек вязкая с маслом 150/5                                                 | 150/5           | 4                    | 5         | 26         | 162                               |               |           | 30        |          |  | 16                        | 106        | 23        | 2         |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                                          | 200             |                      |           |            |                                   |               |           |           |          |  | 2                         | 3          | 2         |           |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                                               | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                |               |           |           |          |  |                           |            |           |           |  |
| 38,01                   | Яблоко 120                                                                       | 120             |                      |           | 12         | 56                                |               | 12        |           |          |  | 19                        | 13         | 11        | 3         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                  | <b>565</b>      | <b>7</b>             | <b>10</b> | <b>54</b>  | <b>337</b>                        | <b>0</b>      | <b>17</b> | <b>30</b> | <b>0</b> |  | <b>55</b>                 | <b>142</b> | <b>47</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                   | Гуляш из отварного мяса ( Без муки и томат - пасты,с растительным маслом), 45/45 | 45/45           | 15                   | 16        | 1          | 206                               |               | 1         |           |          |  | 12                        | 147        | 21        | 2         |  |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом 150/5                                       | 150/5           | 6                    | 5         | 37         | 215                               |               |           | 30        |          |  | 11                        | 47         | 8         | 1         |  |
| 284,04                  | Чай с лимоном 200                                                                | 200             |                      |           |            | 3                                 |               | 3         |           |          |  | 5                         | 5          | 3         |           |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                                              | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                |               |           |           |          |  |                           |            |           |           |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                  | <b>720</b>      | <b>24</b>            | <b>26</b> | <b>52</b>  | <b>536</b>                        | <b>0</b>      | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>0</b> |  | <b>73</b>                 | <b>243</b> | <b>52</b> | <b>4</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                  |                 | <b>31</b>            | <b>36</b> | <b>106</b> | <b>873</b>                        | <b>0</b>      | <b>51</b> | <b>65</b> | <b>0</b> |  | <b>128</b>                | <b>385</b> | <b>99</b> | <b>10</b> |  |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2026г(зимний)

День: 4  
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витаминны (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|----------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|--|--|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1             | С         | А         | Е        | Са         | Р                         | 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         |  |  |
| 136,07                  | Картофель отварной с маслом 130/4            | 130/4           | 3                    | 3         | 27         | 145                                    |                | 28        | 24        |          | 14         | 1                         | 32         | 1         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                      | 200             |                      |           |            |                                        |                |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"          | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                     |                |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 38                      | Яблоко 100                                   | 100             |                      |           | 10         | 47                                     |                | 10        |           |          | 16         | 11                        | 9          | 2         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | <b>514</b>      | <b>14</b>            | <b>13</b> | <b>45</b>  | <b>358</b>                             | <b>0</b>       | <b>38</b> | <b>24</b> | <b>0</b> | <b>38</b>  | <b>112</b>                | <b>55</b>  | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                      |           |            |                                        |                |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 67,32                   | Свекольник со сметаной 200/5                 | 200/5           | 2                    | 4         | 16         | 107                                    |                | 15        | 5         |          | 39         | 42                        | 28         | 1         |  |  |
| 80,11                   | Рыба, тушеная с овощами*                     | 60/50           | 12                   | 6         | 2          | 109                                    |                | 2         | 7         |          | 38         | 194                       | 50         | 1         |  |  |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом 130/4         | 130/4           | 4                    | 4         | 19         | 130                                    |                |           | 24        |          | 7          | 98                        | 65         | 2         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                      | 200             |                      |           |            |                                        |                |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "           | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |                |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 38,01                   | Яблоко 120                                   | 120             |                      |           | 12         | 56                                     |                | 12        |           |          | 19         | 13                        | 11         | 3         |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | <b>799</b>      | <b>20</b>            | <b>14</b> | <b>61</b>  | <b>456</b>                             | <b>0</b>       | <b>29</b> | <b>36</b> | <b>0</b> | <b>105</b> | <b>350</b>                | <b>156</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | <b>34</b>            | <b>27</b> | <b>106</b> | <b>814</b>                             | <b>0</b>       | <b>67</b> | <b>60</b> | <b>0</b> | <b>143</b> | <b>462</b>                | <b>211</b> | <b>11</b> |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 7-11 лет 2026г(зимний)

День: 5

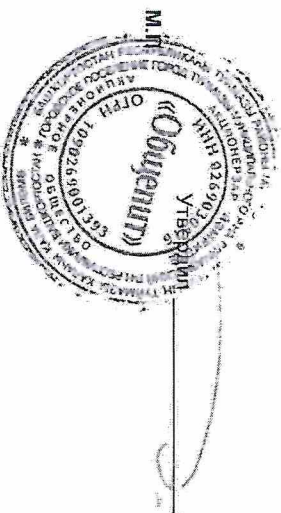
Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     |    |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |  |  |
|----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-----|-----|----|-------|---------------------------|-------|-----|--|--|
|                            |                                                   |                 | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С   | А   | Е  | Са    | Р                         | Mg    | Fe  |  |  |
| 1                          | 2                                                 | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                 | 8             | 9   | 10  | 11 | 12    | 13                        | 14    | 15  |  |  |
| <b>Завтрак</b>             |                                                   |                 |                      |      |       |                                   |               |     |     |    |       |                           |       |     |  |  |
| 675                        | Масо отварное 45                                  | 45              | 14                   | 12   |       | 159                               |               |     |     |    | 10    | 138                       | 16    | 2   |  |  |
| 470,55                     | Каша пшениная вязкая с маслом 130/5               | 130/5           | 4                    | 5    | 22    | 149                               |               |     | 30  |    | 9     | 77                        | 27    | 1   |  |  |
| 282,06                     | Чай 200                                           | 200             |                      |      |       |                                   |               |     |     |    | 2     | 3                         | 2     |     |  |  |
| 71,41                      | Хлеб ржаной для детского питания /"               | 20              | 1                    |      | 8     | 36                                |               |     |     |    |       |                           |       |     |  |  |
| 75,2                       | Йогурт питьевой обогащенный витаминами"           | 100             | 3                    | 3    | 11    | 80                                |               |     | 60  |    | 110   |                           |       |     |  |  |
| Итого за Завтрак           |                                                   | 500             | 22                   | 20   | 41    | 424                               | 0             | 0   | 90  | 0  | 131   | 218                       | 45    | 3   |  |  |
| <b>Обед</b>                |                                                   |                 |                      |      |       |                                   |               |     |     |    |       |                           |       |     |  |  |
| 66,39                      | Суп с макаронными изделиями ( без картофеля ) 250 | 250             | 5                    | 7    | 30    | 199                               |               | 5   |     |    | 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    | 1   |  |  |
| 150,05                     | Рагу из овощей 180                                | 180             | 3                    | 7    | 23    | 166                               |               | 36  |     |    | 37    | 30                        | 36    | 1   |  |  |
| 282,06                     | Чай 200                                           | 200             |                      |      |       |                                   |               |     |     |    |       |                           |       |     |  |  |
| 71,41                      | Хлеб ржаной для детского питания /"               | 20              | 1                    |      | 8     | 36                                |               |     |     |    |       |                           |       |     |  |  |
| Итого за Обед              |                                                   | 740             | 19                   | 23   | 69    | 556                               | 0             | 44  | 21  | 0  | 97    | 200                       | 78    | 3   |  |  |
| Итого за день              |                                                   |                 | 41                   | 43   | 110   | 980                               | 0             | 44  | 111 | 0  | 228   | 418                       | 123   | 6   |  |  |
| Итого за период            |                                                   |                 | 391                  | 395  | 1049  | 9312                              | 1             | 530 | 890 | 0  | 1981  | 4842                      | 1609  | 98  |  |  |
| Среднее значение за период |                                                   |                 | 39,1                 | 39,5 | 104,9 | 931,2                             | 0             | 53  | 89  | 0  | 198,1 | 484,2                     | 160,9 | 9,8 |  |  |

Составил Альтеева Альфия Идрисовна



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, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.