

Согласовано:

Директор М.А. Сулейманов

С. Никитроцкий

Т. Тареева Т.С.

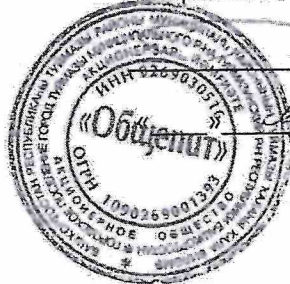


2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева 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 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)

День: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

| №<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 |  |  |
| Завтрак          |                                                |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                | 704             | 20                   | 12 | 59  | 420                                    | 0             | 22 | 31  | 0  | 80  | 332                       | 145 | 8  |  |  |
| Обед             |                                                |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 27,04            | Салат из свежеты с яблоками**/                 | 100             | 1                    | 5  | 9   | 86                                     |               | 10 |     |    | 29  | 31                        | 17  | 2  |  |  |
| 53,23            | Щи 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                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                | 920             | 38                   | 39 | 72  | 787                                    | 0             | 48 | 90  | 0  | 122 | 441                       | 97  | 7  |  |  |
| Итого за день    |                                                |                 | 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

| №<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                |                                            | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7    | 8                                      | 9             | 10 | 11 | 12  | 13  | 14                        | 15 |    |  |  |
| Завтрак          |                                            |                 |                      |    |     |      |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 649,03           | Морковь отварная с растительным маслом 100 | 100             | 1                    | 5  | 8   | 86   |                                        | 5             |    |    | 29  | 60  | 41                        | 1  |    |  |  |
| 470,02           | Каша пшенная 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               | Рисово 100                                 | 100             |                      |    | 10  | 47   |                                        | 10            |    |    | 16  | 11  | 9                         | 2  |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                            | 625             | 8                    | 11 | 64  | 396  | 0                                      | 15            | 30 | 0  | 60  | 180 | 89                        | 4  |    |  |  |
| Обед             |                                            |                 |                      |    |     |      |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 66               | Суп – лапша домашняя 250                   | 250             | 3                    | 6  | 15  | 123  |                                        | 2             | 13 |    | 9   | 37  | 9                         | 1  |    |  |  |
| 118,16           | Рагу 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               | Рисово 100                                 | 100             |                      |    | 10  | 47   |                                        | 10            |    |    | 16  | 11  | 9                         | 2  |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                            | 830             | 26                   | 28 | 64  | 606  | 0                                      | 44            | 13 | 0  | 75  | 252 | 76                        | 7  |    |  |  |
| Итого за день    |                                            |                 | 34                   | 39 | 128 | 1002 | 0                                      | 59            | 43 | 0  | 135 | 432 | 165                       | 11 |    |  |  |

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

День: 3

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

| №<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>          |                                              |                 |                      |           |            |  |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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         | 7         |          | 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>    |                                              |                 | <b>42</b>            | <b>36</b> | <b>163</b> |  | <b>1129</b>                            | <b>0</b>      | <b>77</b> | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>183</b> | <b>484</b>                | <b>211</b> | <b>11</b> |  |  |

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Возраст: с 12лет и старше

| №<br>ре.                | 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>          |                                                            |                 |                      |           |            |  |                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 227,02                  | Запеканка творожная 150                                    | 150             | 31                   | 14        | 13         |  | 306                               |               | 1         | 51         |          | 232        | 326                       | 35         | 1         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                    | 200             |                      |           |            |  |                                   |               |           |            |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 3,3                     | Хлеб ржаной для детского питания с маслом и сыром 40/10/10 | 40/10/10        | 5                    | 11        | 18         |  | 194                               |               |           | 80         |          | 130        | 112                       | 22         | 1         |  |  |
| 38,02                   | Рыболо 150                                                 | 150             | 1                    | 1         | 15         |  | 71                                |               | 15        |            |          | 24         | 17                        | 14         | 3         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            | <b>560</b>      | <b>37</b>            | <b>26</b> | <b>46</b>  |  | <b>571</b>                        | <b>0</b>      | <b>16</b> | <b>131</b> | <b>0</b> | <b>388</b> | <b>458</b>                | <b>73</b>  | <b>5</b>  |  |  |
| <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         |  |  |
| 302,54                  | Каша гречневая вязкая с маслом 200/5                       | 200/5           | 6                    | 6         | 29         |  | 191                               |               |           | 30         |          | 11         | 150                       | 100        | 3         |  |  |
| 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>21</b>            | <b>23</b> | <b>65</b>  |  | <b>539</b>                        | <b>0</b>      | <b>21</b> | <b>38</b>  | <b>0</b> | <b>84</b>  | <b>308</b>                | <b>142</b> | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | <b>58</b>            | <b>49</b> | <b>111</b> |  | <b>1110</b>                       | <b>0</b>      | <b>37</b> | <b>169</b> | <b>0</b> | <b>472</b> | <b>766</b>                | <b>215</b> | <b>10</b> |  |  |

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Возраст: с 12лет и старше

| №<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>          |                                                         |                 |                      |           |            |  |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 142                     | Салат "Осенний" II                                      | 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 пшениная вязкая с маслом 150/4                     | 150/4           | 4                    | 5         | 25         |  | 158                                    |               |           | 24        |          | 11         | 88                        | 31         | 1         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                 | 200             |                      |           |            |  |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания //"                    | 40              | 2                    |           | 16         |  | 72                                     |               |           |           |          |            |                           | 2          |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         | <b>584</b>      | <b>22</b>            | <b>26</b> | <b>58</b>  |  | <b>544</b>                             | <b>0</b>      | <b>17</b> | <b>24</b> | <b>0</b> | <b>51</b>  | <b>263</b>                | <b>81</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         |  |  |
| 167,01                  | Пюре 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>      | <b>38</b>            | <b>23</b> | <b>84</b>  |  | <b>691</b>                             | <b>1</b>      | <b>29</b> | <b>26</b> | <b>0</b> | <b>172</b> | <b>386</b>                | <b>134</b> | <b>9</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         |                 | <b>60</b>            | <b>49</b> | <b>142</b> |  | <b>1235</b>                            | <b>1</b>      | <b>46</b> | <b>50</b> | <b>0</b> | <b>223</b> | <b>649</b>                | <b>215</b> | <b>13</b> |  |  |

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

День: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

| №<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>          |                                                                       |                 |                      |           |            |                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 51,1                    | Салат из свежих 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                                |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 38,03                   | Яблоко 200                                                            | 200             | 1                    | 1         | 20         | 94                                |               | 20        |            |          | 32         | 22                        | 18         | 4         |  |  |
| <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 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         |  |  |
| 594,01                  | 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 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 2  
Неделя: 2

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

| №<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                         | 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 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  |  |  |
| 547,03         | 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 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 3

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

| №<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 |    |  |  |
| Завтрак          |                                                                                 |                 |                      |    |     |      |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 32,17            | Салат "Школьный II                                                              | 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  |                                        |               | 30 |    | 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  |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                                 | 665             | 9                    | 13 | 69  | 438  | 0                                      | 20            | 30 | 0  | 72  | 188 | 62                        | 6  |    |  |  |
| Обед             |                                                                                 |                 |                      |    |     |      |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 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  |    |  |  |
| 211,02           | Макаронные изделия отварные с маслом 200/5                                      | 200/5           | 8                    | 5  | 49  | 274  |                                        |               | 30 |    | 14  | 62  | 11                        | 1  |    |  |  |
| 284,04           | Чай с лимоном 200                                                               | 200             |                      |    |     | 3    | 3                                      |               |    |    | 5   | 5   | 3                         |    |    |  |  |
| 71,32            | Хлеб ржаной для детского питания""                                              | 50              | 3                    |    | 20  | 89   |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                                                 | 800             | 28                   | 26 | 76  | 648  | 0                                      | 34            | 35 | 0  | 76  | 258 | 55                        | 4  |    |  |  |
| Итого за день    |                                                                                 |                 | 37                   | 39 | 145 | 1086 | 0                                      | 54            | 65 | 0  | 148 | 446 | 117                       | 10 |    |  |  |

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

День: 4

Сезон: 01.01.-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

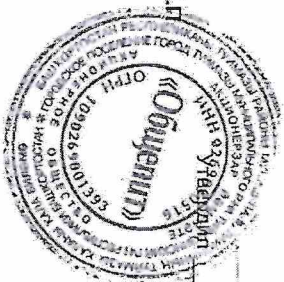
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |     |     | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|-----|----------------------------------------|---------------|----|----|-----|-----|---------------------------|----|----|--|--|
|                  |                                              |                 | Б                    | Ж  | У   | 7   |                                        | В1            | С  | А  | Е   | Са  | Р                         | Mg | Fe |  |  |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7   | 8                                      | 9             | 10 | 11 | 12  | 13  | 14                        | 15 |    |  |  |
| Завтрак          |                                              |                 |                      |    |     |     |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 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               | Ряблоко 100                                  | 100             |                      |    | 10  | 47  |                                        | 10            |    |    | 16  | 11  | 9                         | 2  |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 554             | 15                   | 13 | 57  | 411 | 0                                      | 42            | 24 | 0  | 40  | 112 | 60                        | 4  |    |  |  |
| Обед             |                                              |                 |                      |    |     |     |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 67,26            | Свекольник со сметаной250/5                  | 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            | Ряблоко 120                                  | 120             |                      |    | 12  | 56  |                                        | 12            |    |    | 19  | 13  | 11                        | 3  |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 889             | 23                   | 16 | 75  | 530 | 0                                      | 33            | 36 | 0  | 114 | 375 | 173                       | 9  |    |  |  |
| Итого за день    |                                              |                 | 38                   | 29 | 132 | 941 | 0                                      | 75            | 60 | 0  | 154 | 487 | 233                       | 13 |    |  |  |

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

**Возраст:** с 12 лет и старше

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая 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   |  |  |
| Завтрак                    |                                                   |              |                      |      |       |                                |               |      |      |    |       |                           |       |      |  |  |
| 6/5                        | Масо отварное 45                                  | 45           | 14                   | 12   |       | 159                            |               |      |      |    | 10    | 138                       | 16    | 2    |  |  |
| 470,02                     | Каша пшениная 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   |                           |       |      |  |  |
| Итого за Завтрак           |                                                   | 570          | 24                   | 21   | 57    | 502                            | 0             | 0    | 90   | 0  | 135   | 247                       | 55    | 3    |  |  |
| Обед                       |                                                   |              |                      |      |       |                                |               |      |      |    |       |                           |       |      |  |  |
| 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    |  |  |
| 150,08                     | Рату из овощей 210                                | 210          | 4                    | 9    | 26    | 194                            |               | 41   |      |    | 43    | 35                        | 42    | 2    |  |  |
| 282,06                     | Чай 200                                           | 200          |                      |      |       |                                |               |      |      |    | 2     | 3                         | 2     |      |  |  |
| 71,32                      | Хлеб ржаной для детского питания""                | 50           | 3                    |      | 20    | 89                             |               |      |      |    |       |                           |       |      |  |  |
| Итого за Обед              |                                                   | 800          | 22                   | 25   | 84    | 637                            | 0             | 49   | 21   | 0  | 103   | 205                       | 84    | 4    |  |  |
| Итого за День              |                                                   |              | 46                   | 46   | 141   | 1139                           | 0             | 49   | 111  | 0  | 238   | 452                       | 139   | 7    |  |  |
| Итого за период            |                                                   |              | 455                  | 438  | 1371  | 11170                          | 1             | 588  | 911  | 0  | 2203  | 5494                      | 1881  | 112  |  |  |
| Среднее значение за период |                                                   |              | 45,5                 | 43,8 | 137,1 | 1117                           | 0,1           | 58,8 | 91,1 | 0  | 220,3 | 549,4                     | 188,1 | 11,2 |  |  |

M.F.



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.