

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



« январь » 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)**

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

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

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                         | Мg  | 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>      | 19                   | 11 | 53  | 387                               | 0             | 22 | 31  | 0  | 79  | 317                       | 135 | 7  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                      |    |     |                                   |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 27,03                   | Салат из свежкы с яблоками*/                   | 60              | 1                    | 3  | 5   | 52                                |               | 6  |     |    | 17  | 19                        | 10  | 1  |  |  |
| 53,23                   | Щи 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>      | 29                   | 31 | 52  | 598                               | 0             | 43 | 76  | 0  | 100 | 340                       | 76  | 6  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 48                   | 42 | 105 | 985                               | 0             | 65 | 107 | 0  | 179 | 657                       | 211 | 13 |  |  |

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

День: 2  
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 |    |  |  |
| Завтрак          |                                           |                 |                      |    |    |     |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 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  |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                           | 515             | 6                    | 9  | 45 | 287 | 0                                      | 13            | 30 | 0  | 45  | 127 | 63                        | 3  |    |  |  |
| Обед             |                                           |                 |                      |    |    |     |                                        |               |    |    |     |     |                           |    |    |  |  |
| 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  |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                           | 770             | 21                   | 25 | 50 | 507 | 0                                      | 40            | 13 | 0  | 69  | 226 | 68                        | 6  |    |  |  |
| Итого за день    |                                           |                 | 27                   | 34 | 95 | 794 | 0                                      | 53            | 43 | 0  | 114 | 353 | 131                       | 9  |    |  |  |

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                         | 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                     | 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>      | 17                   | 15 | 66  | 465                                    | 0             | 20 | 27 | 0  | 66  | 169                       | 42  | 6  |  |  |
| <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             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "           | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | <b>805</b>      | 20                   | 19 | 62  | 494                                    | 0             | 44 | 37 | 0  | 98  | 292                       | 144 | 4  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | 37                   | 34 | 128 | 959                                    | 0             | 64 | 64 | 0  | 164 | 461                       | 186 | 10 |  |  |



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

День: 4  
Неделя: 1

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

| №<br>ре.         | 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 |  |  |
| Завтрак          |                                                            |                 |                      |    |    |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 227,17           | Запеканка 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            | 500             | 31                   | 23 | 36 | 494                                    | 0             | 13 | 124 | 0  | 345 | 397                       | 61  | 5  |  |  |
| Обед             |                                                            |                 |                      |    |    |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            | 730             | 19                   | 22 | 49 | 466                                    | 0             | 21 | 38  | 0  | 81  | 271                       | 117 | 5  |  |  |
| Итого за день    |                                                            |                 | 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>ре.         | 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          |                                                         |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |  |                           |     |     |    |  |
| 142,01           | Салат "Осенний" I                                       | 60              | 1                    | 3  | 9   | 66                                     |               | 9  |    |    |  | 15                        | 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 маслом130/4                      | 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                                     |               |    |    |    |  |                           |     |     |    |  |
| Итого за Завтрак |                                                         | 504             | 20                   | 21 | 44  | 442                                    | 0             | 11 | 24 | 0  |  | 38                        | 224 | 64  | 4  |  |
| Обед             |                                                         |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |  |                           |     |     |    |  |
| 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                                     |               |    |    |    |  |                           |     |     |    |  |
| Итого за Обед    |                                                         | 720             | 30                   | 22 | 60  | 563                                    | 1             | 29 | 26 | 0  |  | 150                       | 330 | 112 | 7  |  |
| Итого за день    |                                                         |                 | 50                   | 43 | 104 | 1005                                   | 1             | 40 | 50 | 0  |  | 188                       | 554 | 176 | 11 |  |

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 |  |  |
| Завтрак          |                                                                       |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 51,03            | Салат из свежкы 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            | Яблоко 200                                                            | 200             | 1                    | 1  | 20  | 94                                     |               | 20 |     |    | 32  | 22                        | 18  | 4  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                       | 704             | 18                   | 24 | 68  | 553                                    | 0             | 55 | 79  | 0  | 100 | 159                       | 78  | 7  |  |  |
| Обед             |                                                                       |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                                       | 720             | 16                   | 22 | 44  | 443                                    | 0             | 26 | 38  | 0  | 84  | 267                       | 55  | 4  |  |  |
| Итого за день    |                                                                       |                 | 34                   | 46 | 112 | 996                                    | 0             | 81 | 117 | 0  | 184 | 426                       | 133 | 11 |  |  |

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

День: 2  
Неделя: 2

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

| №<br>рец.               | 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>          |                                                               |                 |                      |           |           |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 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  
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                         | Mg | Fe |  |  |
| 1                | 2                                                                                | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13                        | 14 | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                                                                  |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |    |    |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                                  | 565             | 7                    | 10 | 54  | 337                                    | 0             | 17 | 30 | 0  | 55  | 142                       | 47 | 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  |  |  |
| 211,05           | 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                                     |               |    |    |    |     |                           |    |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                                                  | 720             | 24                   | 26 | 52  | 536                                    | 0             | 34 | 35 | 0  | 73  | 243                       | 52 | 4  |  |  |
| Итого за день    |                                                                                  |                 | 31                   | 36 | 106 | 873                                    | 0             | 51 | 65 | 0  | 128 | 385                       | 99 | 10 |  |  |

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

День: 4

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

| №<br>рец.        | 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 |  |  |
| Завтрак          |                                              |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 514             | 14                   | 13 | 45  | 358                                    | 0             | 38 | 24 | 0  | 38  | 112                       | 55  | 4  |  |  |
| Обед             |                                              |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 799             | 20                   | 14 | 61  | 456                                    | 0             | 29 | 36 | 0  | 105 | 350                       | 156 | 7  |  |  |
| Итого за День    |                                              |                 | 34                   | 27 | 106 | 814                                    | 0             | 67 | 60 | 0  | 143 | 462                       | 211 | 11 |  |  |

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

День: 5

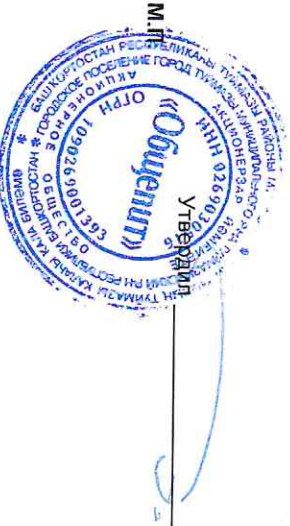
Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

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>                    |                                                   |                 |                      |             |              |                                        |               |            |            |          |             |                           |             |           |  |  |
| 675                               | Мясо 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         |                           |             |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                                   | <b>500</b>      | <b>22</b>            | <b>20</b>   | <b>41</b>    | <b>424</b>                             | <b>0</b>      | <b>0</b>   | <b>90</b>  | <b>0</b> | <b>131</b>  | <b>218</b>                | <b>45</b>   | <b>3</b>  |  |  |
| <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                            | Рату из овощей 180                                | 180             | 3                    | 7           | 23           | 166                                    |               | 36         |            |          | 37          | 30                        | 36          | 1         |  |  |
| 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>740</b>      | <b>19</b>            | <b>23</b>   | <b>69</b>    | <b>556</b>                             | <b>0</b>      | <b>44</b>  | <b>21</b>  | <b>0</b> | <b>97</b>   | <b>200</b>                | <b>78</b>   | <b>3</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>              |                                                   |                 | <b>41</b>            | <b>43</b>   | <b>110</b>   | <b>980</b>                             | <b>0</b>      | <b>44</b>  | <b>111</b> | <b>0</b> | <b>228</b>  | <b>418</b>                | <b>123</b>  | <b>6</b>  |  |  |
| <b>Итого за период</b>            |                                                   |                 | <b>39,1</b>          | <b>39,5</b> | <b>104,9</b> | <b>931,2</b>                           | <b>1</b>      | <b>530</b> | <b>890</b> | <b>0</b> | <b>1981</b> | <b>484,2</b>              | <b>1609</b> | <b>98</b> |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                                   |                 |                      |             |              |                                        |               |            |            |          |             |                           |             |           |  |  |

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, 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.