

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

2026г

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

(весенний сезон)

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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                         | 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  |  |  |
| 175,11           | 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                | 674             | 19                   | 11 | 53  | 387                               | 0             | 22 | 31  | 0  | 79  | 317                       | 135 | 7  |  |  |
| Обед             |                                                |                 |                      |    |     |                                   |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 27,03            | Салат из свежкты 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                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                | 790             | 29                   | 31 | 52  | 598                               | 0             | 43 | 76  | 0  | 100 | 340                       | 76  | 6  |  |  |
| Итого за день    |                                                |                 | 48                   | 42 | 105 | 985                               | 0             | 65 | 107 | 0  | 179 | 657                       | 211 | 13 |  |  |

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)  
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>          |                                           |                 |                      |           |           |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 649,02                  | Морковь отварная с растительным маслом 60 | 60              | 1                    | 4         | 5         | 55                                     |               | 3         |           |          | 18         | 36                        | 25         |          |  |  |
| 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                                     |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 38                      | Яблоко 100                                | 100             |                      |           | 10        | 47                                     |               | 10        |           |          | 16         | 11                        | 9          | 2        |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>515</b>      | <b>6</b>             | <b>9</b>  | <b>45</b> | <b>287</b>                             | <b>0</b>      | <b>13</b> | <b>30</b> | <b>0</b> | <b>45</b>  | <b>127</b>                | <b>63</b>  | <b>3</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |           |           |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 66                      | Суп - лапша домашняя 250                  | 250             | 3                    | 6         | 15        | 123                                    |               | 2         | 13        |          | 9          | 37                        | 9          | 1        |  |  |
| 118,1                   | Рагу овощное с отварным мясом 200         | 200             | 17                   | 19        | 17        | 301                                    |               | 28        |           |          | 42         | 175                       | 48         | 3        |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                   | 200             |                      |           |           |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |          |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"       | 20              | 1                    |           | 8         | 36                                     |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 38                      | Яблоко 100                                | 100             |                      |           | 10        | 47                                     |               | 10        |           |          | 16         | 11                        | 9          | 2        |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | <b>770</b>      | <b>21</b>            | <b>25</b> | <b>50</b> | <b>507</b>                             | <b>0</b>      | <b>40</b> | <b>13</b> | <b>0</b> | <b>69</b>  | <b>226</b>                | <b>68</b>  | <b>6</b> |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | <b>27</b>            | <b>34</b> | <b>95</b> | <b>794</b>                             | <b>0</b>      | <b>53</b> | <b>43</b> | <b>0</b> | <b>114</b> | <b>353</b>                | <b>131</b> | <b>9</b> |  |  |

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

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)  
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          |                                              |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 614             | 17                   | 15 | 66  | 465                                    | 0             | 20 | 27 | 0  | 66  | 169                       | 42  | 6  |  |  |
| Обед             |                                              |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 33               | Салат "Пестрый"                              | 60              | 1                    | 3  | 7   | 59                                     |               | 6  |    |    | 17  | 19                        | 10  | 1  |  |  |
| 65,36            | Суп с гречневой крупой ( без картофеля ) 250 | 250             | 2                    | 6  | 11  | 111                                    |               | 5  |    |    | 22  | 69                        | 38  | 1  |  |  |
| 80,11            | Рыба, тушеная с овощами*                     | 60/50           | 12                   | 6  | 2   | 109                                    |               | 2  | 7  |    | 38  | 194                       | 50  | 1  |  |  |
| 136,21           | Картофель отварной с маслом 150/5            | 150/5           | 3                    | 4  | 32  | 170                                    |               | 32 | 30 |    | 17  | 1                         | 37  | 1  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                      | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной для детского питания "           | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 805             | 20                   | 19 | 64  | 503                                    | 0             | 45 | 37 | 0  | 96  | 286                       | 137 | 4  |  |  |
| Итого за день    |                                              |                 | 37                   | 34 | 130 | 968                                    | 0             | 65 | 64 | 0  | 162 | 455                       | 179 | 10 |  |  |

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

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

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>          |                                                            |                 |                      |           |           |                                   |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            | <b>500</b>      | <b>31</b>            | <b>23</b> | <b>36</b> | <b>494</b>                        | <b>0</b>      | <b>13</b> | <b>124</b> | <b>0</b> | <b>345</b> | <b>397</b>                | <b>61</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                     | Каша гречневая вязкая с маслом 150/5                       | 150/5           | 5                    | 5         | 21        | 153                               |               |           | 30         |          | 8          | 113                       | 75         | 3         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                    | 200             |                      |           |           |                                   |               |           |            |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                         | 30              | 2                    |           | 12        | 54                                |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            | <b>730</b>      | <b>19</b>            | <b>22</b> | <b>49</b> | <b>466</b>                        | <b>0</b>      | <b>21</b> | <b>38</b>  | <b>0</b> | <b>81</b>  | <b>271</b>                | <b>117</b> | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | <b>50</b>            | <b>45</b> | <b>85</b> | <b>960</b>                        | <b>0</b>      | <b>34</b> | <b>162</b> | <b>0</b> | <b>426</b> | <b>668</b>                | <b>178</b> | <b>10</b> |  |  |

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

День: 5

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

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>          |                                                         |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 34                      | Салат "Здоровье" I                                      | 60              | 1                    | 3  | 5   | 50                                     |               | 5  |    |    | 19  | 25                        | 17  | 1  |  |  |
| 96,19                   | Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 40/40               | 40/40           | 13                   | 14 | 1   | 181                                    |               | 2  |    |    | 12  | 128                       | 19  | 2  |  |  |
| 470,09                  | Каша пшениная вязкая с маслом 130/4                     | 130/4           | 4                    | 4  | 22  | 141                                    |               |    | 24 |    | 9   | 76                        | 27  | 1  |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                 | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                      | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         | <b>504</b>      | 20                   | 21 | 40  | 426                                    | 0             | 7  | 24 | 0  | 42  | 232                       | 65  | 4  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 54,4                    | Рассольник домашний ( без картофеля ) со сметаной 250/5 | 250/5           | 2                    | 7  | 8   | 103                                    |               | 26 | 5  |    | 50  | 60                        | 28  | 1  |  |  |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30           | 60/30           | 10                   | 9  | 8   | 155                                    |               | 3  | 21 |    | 31  | 97                        | 16  | 1  |  |  |
| 167,15                  | Пюре гороховое 150/5                                    | 150/5           | 17                   | 6  | 36  | 269                                    | 1             |    |    |    | 67  | 170                       | 66  | 5  |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                 | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для Детского питания /"                     | 20              | 1                    |    | 8   | 36                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         | <b>720</b>      | 30                   | 22 | 60  | 563                                    | 1             | 29 | 26 | 0  | 150 | 330                       | 112 | 7  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         |                 | 50                   | 43 | 100 | 989                                    | 1             | 36 | 50 | 0  | 192 | 562                       | 177 | 11 |  |  |

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

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

| №<br>ре-<br>ц.          | 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>          |                                                                       |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 51,03                   | Салат из свежлы с растительным маслом++                               | 60              | 1                    | 6         | 5          | 77                                     |               | 6         |            |          | 20         | 24                        | 12         | 1         |  |  |
| 600                     | Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40                       | 40/40           | 11                   | 14        | 4          | 183                                    |               | 1         | 55         |          | 32         | 109                       | 14         | 1         |  |  |
| 136,07                  | Картофель отварной с маслом 130/4                                     | 130/4           | 3                    | 3         | 27         | 145                                    |               | 28        | 24         |          | 14         | 1                         | 32         | 1         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                               | 200             |                      |           |            |                                        |               |           |            |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                                    | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 38,03                   | Рйблоко 200                                                           | 200             | 1                    | 1         | 20         | 94                                     |               | 20        |            |          | 32         | 22                        | 18         | 4         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                       | <b>704</b>      | <b>18</b>            | <b>24</b> | <b>68</b>  | <b>553</b>                             | <b>0</b>      | <b>55</b> | <b>79</b>  | <b>0</b> | <b>100</b> | <b>159</b>                | <b>78</b>  | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                                       |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 56,36                   | Суп с мелконашинкованными овощами ( без картофеля ) со сметаной 250/5 | 250/5           | 2                    | 6         | 6          | 87                                     |               | 21        | 5          |          | 39         | 45                        | 22         | 1         |  |  |
| 445,35                  | Котлеты мясные с томатным соусом 60/30                                | 60/30           | 10                   | 12        | 8          | 175                                    |               | 2         | 3          |          | 27         | 108                       | 17         | 1         |  |  |
| 594,03                  | Каша перловая вязкая с маслом 150/5                                   | 150/5           | 3                    | 4         | 22         | 142                                    |               |           | 30         |          | 13         | 109                       | 13         | 2         |  |  |
| 284,04                  | Чай с лимоном 200                                                     | 200             |                      |           |            | 3                                      |               | 3         |            |          | 5          | 5                         | 3          |           |  |  |
| 71,41                   | Хлеб ржаной для детского питания /"                                   | 20              | 1                    |           | 8          | 36                                     |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                       | <b>720</b>      | <b>16</b>            | <b>22</b> | <b>44</b>  | <b>443</b>                             | <b>0</b>      | <b>26</b> | <b>38</b>  | <b>0</b> | <b>84</b>  | <b>267</b>                | <b>55</b>  | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                                       |                 | <b>34</b>            | <b>46</b> | <b>112</b> | <b>996</b>                             | <b>0</b>      | <b>81</b> | <b>117</b> | <b>0</b> | <b>184</b> | <b>426</b>                | <b>133</b> | <b>11</b> |  |  |

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

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)  
Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |          |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|----------|--|--|
|                         |                                                               |                 | Б                    | Ж           | У           |                                   | В1            | С         | А         | Е        | Са         | Р                         | Mg         | Fe       |  |  |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                    | 5           | 6           | 7                                 | 8             | 9         | 10        | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15       |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                      |             |             |                                   |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 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                                |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 15                      | Йогурт питьевой для питания детей                             | 100             | 2,9                  | 2,5         | 12,6        | 85                                |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               | <b>534</b>      | <b>20,9</b>          | <b>20,5</b> | <b>40,6</b> | <b>432</b>                        | <b>0</b>      | <b>2</b>  | <b>24</b> | <b>0</b> | <b>21</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>38,9</b>          | <b>44,5</b> | <b>99,6</b> | <b>951</b>                        | <b>0</b>      | <b>31</b> | <b>51</b> | <b>0</b> | <b>117</b> | <b>458</b>                | <b>161</b> | <b>7</b> |  |  |

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

День: 3  
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)  
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          |                                                                                 |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |  |                           |     |    |    |  |
| 32,11            | Салат "Школьный !                                                               | 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(весенний)

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

| №<br>ре-<br>ц.   | 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          |                                              |                 |                      |    |     |  |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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(весенний)

День: 5  
Неделя: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)  
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>                    |                                                   |                 |                      |             |               |  |                                        |               |             |             |            |              |                           |              |            |    |  |
| 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                                     |               |             |             |            |              |                           |              |            |    |  |
| 15                                | Йогурт питьевой для питания детей                 | 100             | 2,9                  | 2,5         | 12,6          |  | 85                                     |               |             |             |            |              |                           |              |            |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                                   | <b>500</b>      | <b>21,9</b>          | <b>19,5</b> | <b>42,6</b>   |  | <b>429</b>                             | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>30</b>   | <b>0</b>   | <b>21</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                            | Рагу 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>40,9</b>          | <b>42,5</b> | <b>111,6</b>  |  | <b>985</b>                             | <b>0</b>      | <b>44</b>   | <b>51</b>   | <b>0</b>   | <b>118</b>   | <b>418</b>                | <b>123</b>   | <b>6</b>   |    |  |
| <b>Итого за период</b>            |                                                   |                 | <b>390,8</b>         | <b>394</b>  | <b>1050,2</b> |  | <b>9315</b>                            | <b>1</b>      | <b>527</b>  | <b>770</b>  | <b>0</b>   | <b>1763</b>  | <b>4844</b>               | <b>1603</b>  | <b>98</b>  |    |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                                   |                 | <b>39,1</b>          | <b>39,4</b> | <b>105,0</b>  |  | <b>931,5</b>                           | <b>0,1</b>    | <b>52,7</b> | <b>77,0</b> | <b>0,0</b> | <b>176,3</b> | <b>484,4</b>              | <b>160,3</b> | <b>9,8</b> |    |  |

Составил \_\_\_\_\_  
Альтеева Альфия Идрисовна

Утвердил \_\_\_\_\_



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.