

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ
Г.САЛАВАТА



МАКОВ В.В.
2026 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Сезон: весна 2026 г.

Рацион: Сахарный диабет

Возраст: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Введено в работу "02" "03" 2026 г.

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
ТТК 4.0	Птица тушеная в соусе	35/35	7,50	6,30	2,26	95,7	6,2	6,3	0,5	0,01	0,3
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	10,04	65,15	2,21	0,14	0
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		524	13,66	11,01	45,27	326,58	23,18	88,19	6,31	0,2	10,97
Обед											
1.8	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	4,7	4,4	62	12,5	7,3	0,72	0,01	2
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	48,48	20,67	0,7	0,04	30,02
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока)	80	12,5	13,52	0,48	173,5	10,79	15,72	1,88	0,04	0,59
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	19,14	22,68	1,8	0,11	0
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38	2,8	0,84	0,04	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		710	20	23	47	465,71	88,15	67,65	5,82	0,21	31,28
Итого за день			33,81	33,83	92,33	792,29	111,33	155,84	12,13	0,41	42,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Сахарный диабет
 День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
ТТК 3.8	Котлеты башкирские	60/20	18,70	8,96	5,12	174	16,8	20,8	1,2	0,09	0
429,22	Каша пшенная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	19,14	22,68	1,8	0,11	0
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6,24	Хлеб ржаной с маслом и сыром	20/10/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,07
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		554	27,87	20,43	51,08	502,59	143,44	67,88	5,88	0,28	10,07
Обед											
425,07	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24	12	12,6	0,42	0,07	6
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	46,03	23,87	1,11	0,04	19,37
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	180	14,60	17,20	13,63	268,2	40,71	44,5	2,89	0,14	24,95
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6,24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		715	19,89	22,52	40,28	433,96	105,68	88,71	5,82	0,27	50,99
Итого за день			47,76	42,95	91,4	936,55	249,12	156,59	11,7	0,55	61,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Сахарный диабет

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
649,09	Морковь отварная с маслом растительным	30	0,42	1,83	2,25	27,59	8,99	12,4	0,23	0,02	1,63
218,07	Омлет натуральный	135/5	13,65	17,37	2,44	220,84	105,23	17,45	2,56	0,08	0,48
282,06	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	Хлеб ржаной с маслом и сыром	20/10/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,07
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		510	19,47	26,70	28,99	439,43	221,72	54,25	5,67	0,18	12,18
Обед											
5.102.1 Ш	Капуста отварная с малом растительным	60	0,67	2,25	3,73	39,8	35,4	13,5	0,52	0,02	1,14
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,84	29,66	38,64	1,25	0,08	5,25
2.140.1 Ш	Мясо отварное из филе куриной грудки (с бульоном)	45/45	4,50	4,60	0,00	78	12,21	19,8	1,96	0,04	1,1
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	16,8	13,5	0,63	0,04	0
294,17	Напиток лимонный без сахара	200	0,06	0,01	0,21	2,38	2,8	0,84	0,04	0	2,8
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		845	12	18	52	427,31	103,81	94,02	5,8	0,2	10,96
Итого за день			31,68	44,32	80,9	866,74	325,53	148,27	11,47	0,38	23,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Сахарный диабет
 День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
3.5	Рыба припущенная	50	11,70	3,50	0,22	79,44	11,55	16,6	0,33	0,09	0,31
4.18	Картофель запеченый	130	3,12	6,76	13,56	127,5	7,72	17,2	1,38	0,05	0,73
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		500	16,85	11,00	38,18	311,28	26,21	50,54	5,31	0,19	11,71
Обед											
1.22	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,8	5	4	63	20,8	11,19	0,72	0,006	1,12
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2,01	6,91	7,84	103,19	57,11	28,39	0,95	0,06	26,27
3.8	Тефтели из говядины с рисом с соусом	60/30	6,9	9,75	8	147,8	18,2	22,6	0,57	0,03	0,35
150,05	Рагу из овощей	150	2,37	5,71	14,80	121,4	31,8	28,1	1	0,1	26,6
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		775	13,71	27,71	49,24	492,73	134,85	98,02	4,64	0,216	55,01
Итого за день			30,56	38,71	87,4	804,01	M(R -9 C	148,56	9,95	0,406	66,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Сахарный диабет
 День: пятница
 Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
227,17	Запеканка творожная	130	31,20	13,82	12,86	30,92	233,63	34,6	0,8	0,08	0,71
1.5	Яйцо вареное	50	6,40	5,80	0,35	157	27,5	27	1,35	0,22	0
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		500	39,63	20,36	37,61	292,26	268,07	78,34	5,75	0,35	11,38
Обед											
425,07	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24	12	12,6	0,42	0,07	6
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	48,48	20,67	0,7	0,04	30,02
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	13,26	12,64	11,40	212	45,52	19,9	1,34	0,12	3,45
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,58	21,48	146	11,59	75,18	2,55	0,17	0
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		780	23,27	22,55	57,40	515,4	124,53	136,09	6,41	0,42	40,14
Итого за день			62,90	42,91	95,01	807,66	392,6	214,43	12,16	0,77	51,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
5.102.1 Ш	Капуста отварная с маслом растительным	60	0,67	2,25	3,73	39,8	35,4	13,5	0,52	0,02	1,14
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	36,7	14,07	0,63	0,06	1,34
136,21	Картофель отварной с маслом	140/4	3,01	3,90	24,30	145,8	18,79	34,4	1,36	0,17	29
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Завтрак		504	16,50	19,51	46,93	421,49	97,83	69,71	3,91	0,27	32,15
Обед											
54,4	Суп крестьянский с крупой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,89	5	8,07	85,79	38,43	20,46	0,68	0,05	20
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,83	11,79	8,34	178	20,1	16,03	1,62	0,08	1,59
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	16,8	13,5	0,63	0,04	0
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38	2,8	0,84	0,04	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		720	16,55	21,13	53,56	461,46	85,07	58,57	4,37	0,19	22,26
Итого за день			33	40,64	100,49	882,95	182,9	128,28	8,28	0,46	54,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
96,42	Мясо тушеное с овощами (без муки)	30/30	9,03	10,6	1,12	135,98	12,38	14,36	1,43	0,04	1,4
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	10,04	65,15	2,21	0,14	0
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6,24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		514	15,19	15,31	44,13	366,86	29,36	96,25	7,24	0,23	12,07
Обед											
1,22	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,8	5	4	63	20,8	11,19	0,72	0,006	1,12
56,36	Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,75	6,88	6,46	86,82	42,78	22,11	0,72	0,05	21,34
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	34,14	14,95	1,01	0,09	2,59
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	19,14	22,68	1,8	0,11	0
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38	2,8	0,84	0,04	0	0
6,24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		780	18,36	25,79	59,59	524,99	126,6	79,51	5,69	0,276	25,72
Итого за день			33,55	41,1	103,72	891,85	155,96	175,76	12,93	0,506	37,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Сахарный диабет

День: среда
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
5.103.1 Ш	Морковь отварная с маслом растительным	30	0,42	1,83	2,25	27,59	8,99	12,4	0,23	0,02	1,63
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	250,6	23,98	2,32	0,08	0,54
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		480	18,69	20,11	28,78	364,38	266,53	53,12	6,15	0,15	12,84
Обед											
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	46,03	23,87	1,11	0,04	19,37
96,73	Гуляш из отварного мяса	45/45	13,8	16,19	1,36	206,22	18,41	21,11	2,16	0,05	1,35
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	15,59	8,66	0,88	0,09	0
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38	2,8	0,84	0,04	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		720	23,11	25,71	61,4	560,86	89,77	62,22	5,59	0,2	21,39
Итого за день			41,80	45,82	90,18	925,24	356,3	115,34	11,74	0,35	34,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Сахарный диабет
 День: четверг
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
469,03	Фрикадельки мясные	60	9,4	10,14	0,36	130,12	8,09	11,79	1,41	0,03	0,44
136,21	Картофель отварной с маслом	130/4	2,80	3,70	22,60	135,4	17,45	32	1,27	0,16	27
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
8.0 (2)	Кисломолочный напиток для детского питания	100	4,1	3,2	0,02	45,3	120	15	0,3	0,04	0,42
Итого за Завтрак		514	17,93	17,38	37,58	368,16	152,48	66,53	4,38	0,25	28,53
Обед											
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
1.5.19 Ш	Суп лапша домашняя без картофеля (сахарный диабет)	250	2,92	5,84	14,62	122,88	15,6	9,01	0,53	0,05	1,5
ТТК 3.8	Котлеты башкирские	60/30	18,70	8,96	5,12	174	16,8	20,8	1,2	0,09	0
4.10	Капуста тушеная	150	2,90	4,10	13,90	111	76	29	1,12	0,05	15
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		810	26,55	19,64	58,04	512,22	115,34	75,55	6,45	0,24	27,17
Итого за день			44,48	37,02	95,62	880,38	267,82	142,08	10,83	0,49	55,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
3.13	Зразы школьные	60	8,40	10,65	7,8	161,3	25,19	16	0,86	0,045	0,25
429,22	Каша пшенная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	20,62	24,43	1,94	0,12	0
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	Хлеб ржаной с маслом и сыром	20/10/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,07
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		534	17,57	22,12	53,76	489,89	153,31	64,83	5,68	0,245	10,32
Обед											
1.8	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	4,7	4,4	62	12,5	7,3	0,72	0,01	2
27	Рассольник ленинградский без картофеля	250/5	6,50	5,30	7,60	104	33,25	42,7	3,25	0,15	17,5
ТТК №8	Рагу из птицы	180	10,80	14,40	15,30	235	28,5	31,5	1,35	0,1	6,9
7.13	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,20	0,10	1,40	6,8	6,03	3,13	0,8	0,01	1,6
6.24	Хлеб ржаной	20	1,63	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		715	19,73	24,84	43,30	465,14	87,22	92,37	7,52	0,29	28,67
Итого за день			37,30	46,96	97,06	955,03	240,53	157,2	13,2	0,535	38,99
Итого за период			396,89	414,26	934,06	8742,7	2282,09	1542,35	114,39	4,857	465,81
Итого за период			39,69	41,43	93,41	874,27	228,209	154,235	11,439	0,4857	46,581

Ответственные лица за разработку меню:
Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"
Бухгалтер

Кулембетова Н.А.

Сафиканова В.В.

Согласовано:
Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.