

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МБОУ  
Г. САЛАВАТА

2026 г.

МБОУ  
БГ №25  
г. Салавата

Сезон: весна 2026 г.  
Заболевание: Сахарный диабет  
Возраст: 7-11 лет

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

День: понедельник  
Неделя: 1

Введено в работу - 02.03.2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
ДИРЕКТОР  
ООО "ОБЪЕДИН" Г. САЛАВАТА  
МАКОВ В.В.  
2026 г.

| №<br>рпс.               | Прим. пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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           |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                 |                      |              |              |                                        |                           |               |              |               |              |
| 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | <b>524</b>      | <b>13,66</b>         | <b>11,01</b> | <b>45,27</b> | <b>326,58</b>                          | <b>23,18</b>              | <b>88,19</b>  | <b>6,31</b>  | <b>0,2</b>    | <b>10,97</b> |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                      |              |              |                                        |                           |               |              |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | <b>710</b>      | <b>20</b>            | <b>23</b>    | <b>47</b>    | <b>465,71</b>                          | <b>88,15</b>              | <b>67,65</b>  | <b>5,82</b>  | <b>0,21</b>   | <b>31,28</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                         |                 | <b>33,81</b>         | <b>33,83</b> | <b>92,33</b> | <b>792,29</b>                          | <b>111,33</b>             | <b>155,84</b> | <b>12,13</b> | <b>0,41</b>   | <b>42,25</b> |

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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           |
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                 |                      |              |              |                                           |                           |               |             |               |              |
| 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | <b>554</b>      | <b>27,87</b>         | <b>20,43</b> | <b>51,08</b> | <b>502,59</b>                             | <b>143,44</b>             | <b>67,88</b>  | <b>5,88</b> | <b>0,28</b>   | <b>10,07</b> |
| <b>Обед</b>             |                                             |                 |                      |              |              |                                           |                           |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | <b>715</b>      | <b>19,89</b>         | <b>22,52</b> | <b>40,28</b> | <b>433,96</b>                             | <b>105,68</b>             | <b>88,71</b>  | <b>5,82</b> | <b>0,27</b>   | <b>50,99</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                             |                 | <b>47,76</b>         | <b>42,95</b> | <b>91,4</b>  | <b>936,55</b>                             | <b>249,12</b>             | <b>156,59</b> | <b>11,7</b> | <b>0,55</b>   | <b>61,06</b> |

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

День: среда  
 Недели: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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           |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>510</b>      | <b>19,47</b>         | <b>26,70</b> | <b>28,99</b> | <b>439,43</b>                   | <b>221,72</b>             | <b>54,25</b>  | <b>5,67</b>  | <b>0,18</b>   | <b>12,18</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>845</b>      | <b>12</b>            | <b>18</b>    | <b>52</b>    | <b>427,31</b>                   | <b>103,81</b>             | <b>94,02</b>  | <b>5,8</b>   | <b>0,2</b>    | <b>10,96</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | <b>31,68</b>         | <b>44,32</b> | <b>80,9</b>  | <b>866,74</b>                   | <b>325,53</b>             | <b>148,27</b> | <b>11,47</b> | <b>0,38</b>   | <b>23,14</b> |

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

| №<br>ре.                | Прим пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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           |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |             |               |              |
| 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 запеченный                            | 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>500</b>      | <b>16,85</b>         | <b>11,00</b> | <b>38,18</b> | <b>311,28</b>                   | <b>26,21</b>              | <b>50,54</b>  | <b>5,31</b> | <b>0,19</b>   | <b>11,71</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | <b>775</b>      | <b>13,71</b>         | <b>27,71</b> | <b>49,24</b> | <b>492,73</b>                   | <b>134,85</b>             | <b>98,02</b>  | <b>4,64</b> | <b>0,216</b>  | <b>55,01</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | <b>30,56</b>         | <b>38,71</b> | <b>87,4</b>  | <b>804,01</b>                   | <b>M(R)-9 C:</b>          | <b>148,56</b> | <b>9,95</b> | <b>0,406</b>  | <b>66,72</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Сахарный диабет  
 День: пятница  
 Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Минеральные элементы (мг) |               |              | Витамины (мг) |              |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж            | У            |                                 | Са                        | Mg            | Fe           | В1            | С            |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                               | 8                         | 9             | 10           | 11            | 12           |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>500</b>      | <b>39,63</b>         | <b>20,36</b> | <b>37,61</b> | <b>292,26</b>                   | <b>268,07</b>             | <b>78,34</b>  | <b>5,75</b>  | <b>0,35</b>   | <b>11,38</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | <b>780</b>      | <b>23,27</b>         | <b>22,55</b> | <b>57,40</b> | <b>515,4</b>                    | <b>124,53</b>             | <b>136,09</b> | <b>6,41</b>  | <b>0,42</b>   | <b>40,14</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | <b>62,90</b>         | <b>42,91</b> | <b>95,01</b> | <b>807,66</b>                   | <b>392,6</b>              | <b>214,43</b> | <b>12,16</b> | <b>0,77</b>   | <b>51,52</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Сахарный диабет  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Минеральные элементы (мг) |               |             | Витамины (мг) |              |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
|                         |                                                       |                 | Б                    | Ж            | У             |                                 | Са                        | Mg            | Fe          | B1            | C            |
| 1                       | 2                                                     | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 8                         | 9             | 10          | 11            | 12           |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |                 |                      |              |               |                                 |                           |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | <b>504</b>      | <b>16,50</b>         | <b>19,51</b> | <b>46,93</b>  | <b>421,49</b>                   | <b>97,83</b>              | <b>69,71</b>  | <b>3,91</b> | <b>0,27</b>   | <b>32,15</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                 |                      |              |               |                                 |                           |               |             |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | <b>720</b>      | <b>16,55</b>         | <b>21,13</b> | <b>53,56</b>  | <b>461,46</b>                   | <b>85,07</b>              | <b>58,57</b>  | <b>4,37</b> | <b>0,19</b>   | <b>22,26</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       |                 | <b>33</b>            | <b>40,64</b> | <b>100,49</b> | <b>882,95</b>                   | <b>182,9</b>              | <b>128,28</b> | <b>8,28</b> | <b>0,46</b>   | <b>54,41</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Сахарный диабет

День: вторник  
 Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>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           |
| <b>Завтрак</b>          |                                                             |                 |                      |              |               |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             | <b>514</b>      | <b>15,19</b>         | <b>15,31</b> | <b>44,13</b>  | <b>366,86</b>                   | <b>29,36</b>              | <b>96,25</b>  | <b>7,24</b>  | <b>0,23</b>   | <b>12,07</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                             |                 |                      |              |               |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                             | <b>780</b>      | <b>18,36</b>         | <b>25,79</b> | <b>59,59</b>  | <b>524,99</b>                   | <b>126,6</b>              | <b>79,51</b>  | <b>5,69</b>  | <b>0,276</b>  | <b>25,72</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             |                 | <b>33,55</b>         | <b>41,1</b>  | <b>103,72</b> | <b>891,85</b>                   | <b>155,96</b>             | <b>175,76</b> | <b>12,93</b> | <b>0,506</b>  | <b>37,79</b> |

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

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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           |
| <b>Завтрак</b>          |                                             |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |              |               |              |
| 5.103,1 III             | 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           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | <b>480</b>      | <b>18,69</b>         | <b>20,11</b> | <b>28,78</b> | <b>364,38</b>                   | <b>266,53</b>             | <b>53,12</b>  | <b>6,15</b>  | <b>0,15</b>   | <b>12,84</b> |
| <b>Обед</b>             |                                             |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | <b>720</b>      | <b>23,11</b>         | <b>25,71</b> | <b>61,4</b>  | <b>560,86</b>                   | <b>89,77</b>              | <b>62,22</b>  | <b>5,59</b>  | <b>0,2</b>    | <b>21,39</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                             |                 | <b>41,80</b>         | <b>45,82</b> | <b>90,18</b> | <b>925,24</b>                   | <b>356,3</b>              | <b>115,34</b> | <b>11,74</b> | <b>0,35</b>   | <b>34,23</b> |

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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           |
| <b>Завтрак</b>          |                                                    |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | <b>514</b>      | <b>17,93</b>         | <b>17,38</b> | <b>37,58</b> | <b>368,16</b>                   | <b>152,48</b>             | <b>66,53</b>  | <b>4,38</b>  | <b>0,25</b>   | <b>28,53</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                      |              |              |                                 |                           |               |              |               |              |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                    | <b>810</b>      | <b>26,55</b>         | <b>19,64</b> | <b>58,04</b> | <b>512,22</b>                   | <b>115,34</b>             | <b>75,55</b>  | <b>6,45</b>  | <b>0,24</b>   | <b>27,17</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    |                 | <b>44,48</b>         | <b>37,02</b> | <b>95,62</b> | <b>880,38</b>                   | <b>267,82</b>             | <b>142,08</b> | <b>10,83</b> | <b>0,49</b>   | <b>55,7</b>  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Сахарный диабет

День: пятница  
 Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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            |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |               |               |                                           |                           |               |               |               |               |
| 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            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>534</b>      | <b>17,57</b>         | <b>22,12</b>  | <b>53,76</b>  | <b>489,89</b>                             | <b>153,31</b>             | <b>64,83</b>  | <b>5,68</b>   | <b>0,245</b>  | <b>10,32</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |               |               |                                           |                           |               |               |               |               |
| 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          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>715</b>      | <b>19,73</b>         | <b>24,84</b>  | <b>43,30</b>  | <b>465,14</b>                             | <b>87,22</b>              | <b>92,37</b>  | <b>7,52</b>   | <b>0,29</b>   | <b>28,67</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | <b>37,30</b>    | <b>46,96</b>         | <b>97,06</b>  | <b>955,03</b> | <b>240,53</b>                             | <b>157,2</b>              | <b>13,2</b>   | <b>0,535</b>  | <b>38,99</b>  | <b>465,81</b> |
| <b>Итого за период</b>  |                                        | <b>396,89</b>   | <b>414,26</b>        | <b>934,06</b> | <b>8742,7</b> | <b>2282,09</b>                            | <b>1542,35</b>            | <b>114,39</b> | <b>4,857</b>  | <b>465,81</b> | <b>465,81</b> |
| <b>Итого за период</b>  |                                        | <b>39,69</b>    | <b>41,43</b>         | <b>93,41</b>  | <b>874,27</b> | <b>228,209</b>                            | <b>154,235</b>            | <b>11,439</b> | <b>0,4857</b> | <b>46,581</b> | <b>46,581</b> |

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.