

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МБОУ

Г.САЛАВАТА

"26"

02

2026 г.

№ 23

Г.Салавата

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.

Сезон: весна 2026 г.

Рацион: Сахарный диабет

Категория: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Введено в работу "02" 03 2026 г.

№ 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 4.0	Птица тушеная в соусе	45/45	12,50	10,50	2,90	123	10,3	10,5	0,83	0,02	0,5
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	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	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		554	19,47	15,37	53,31	382,54	30,74	96,25	7,34	0,21	11,5
Обед											
1.8	Салат из свеклы с яблоками	100	1	7,83	7,3	103	20,8	12,1	1,2	0,01	3,3
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	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
Итого за Обед		820	22	31	62	597,37	112,41	83,61	7,72	0,22	34,91
Итого за день			41,43	46,18	115,07	979,91	143,15	179,86	15,06	0,43	46,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Сахарный диабет

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	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											
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	140/4	4,06	4,28	23,33	148,18	20,62	24,43	1,94	0,12	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		564	28,16	20,74	52,75	513,18	144,92	69,63	6,02	0,29	10,07
Обед											
425,07	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	20	21	0,7	0,12	10
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	220	17,80	21,00	16,65	327	49,75	54,38	3,53	0,16	30,49
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6,24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
Итого за Обед		805	25,14	26,56	53,30	537,42	126,18	110,85	7,44	0,34	60,86
Итого за день			53,30	47,30	106,1	1050,6	271,1	180,48	13,46	0,63	70,93

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)			Энерге- тическая ценность	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											
649,09	Морковь отварная с маслом растительным	50	0,70	3,10	3,75	45,98	14,9	20,6	0,38	0,03	2,71
218,07	Омлет натуральный	150/5	15,16	19,30	2,71	245,37	116,92	19,38	2,84	0,089	0,53
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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	10,8	2,64	0,04	12
Итого за Завтрак		565	21,34	29,98	32,72	491,75	239,32	66,18	6,54	0,209	15,31
Обед											
5.102.1 Ш	Капуста отварная с малом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42	59	22,5	0,87	0,04	1,9
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)	50/50	4,80	5,60	0,00	98	17,1	27,72	2,75	0,06	1,54
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	1,6	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		915	13	20	54	473,93	132,3	110,94	6,94	0,24	12,16
Итого за день			34,30	50,10	87,1	965,68	371,62	177,12	13,48	0,449	27,47

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	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
3.5	Рыба припущенная	70	16,38	4,90	0,30	111,2	16,1	23,2	0,46	0,12	0,43
4.18	Картофель запеченный	150	3,60	7,80	15,65	147,2	8,91	19,89	1,5	0,06	0,85
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	9	2,2	0,03	10
Итого за Завтрак		550	22,82	13,60	47,75	391,4	35,41	63,69	6,26	0,23	12,28
Обед											
1.22	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	8,2	6,6	105	34,61	18,65	1,2	0,01	1,86
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	60/40	7,6	10,83	8,8	164,2	20,2	25,1	0,63	0,03	0,38
150,05	Рагу из овощей	200	3,16	7,62	19,79	161,65	42,51	37,56	1,38	0,14	35,5
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	20	1,6	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		875	15,7	33,9	57,63	591,38	161,37	117,44	5,56	0,26	64,68
Итого за день			38,52	47,50	105,4	982,78	196,78	181,13	11,82	0,49	76,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Сахарный диабет

День: пятница
 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	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
227,17	Запеканка творожная	150	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	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	10,8	2,64	0,04	12
Итого за Завтрак		550	40,52	20,60	46,97	330,32	271,53	84	6,89	0,36	13,71
Обед											
425,07	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	20	21	0,7	0,12	10
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	1,6	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		820	24,51	22,63	60,00	531,4	132,53	144,49	6,69	0,47	44,14
Итого за день			65,03	43,23	106,97	861,72	404,06	228,49	13,58	0,83	57,85

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	В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
5.102,1 Ш	Капуста отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42	59	22,5	0,87	0,04	1,9
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	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
Итого за Завтрак		554	17,76	21,17	56,82	476,77	124,89	82,57	4,96	0,29	33,24
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	1,6	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 Обед		820	16,95	21,53	63,36	508,46	85,07	67,57	6,57	0,22	32,26
Итого за день			35	42,70	120,18	985,23	209,96	150,14	11,53	0,51	65,5

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

День: вторник
 Неделя: 2

№ 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											
96,42	Мясо тушеное с овощами (без муки)	40/40	12,00	14,1	1,50	181,3	16,5	19,14	1,9	0,05	1,86
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	1,6	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		555	18,80	19,42	47,38	431,64	35,03	111,06	8,05	0,27	12,53
Обед											
1,22	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	8,2	6,6	105	34,61	18,65	1,2	0,01	1,86
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	1,6	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		820	18,86	28,99	62,19	566,99	140,41	86,97	6,17	0,28	26,46
Итого за день			37,66	48,4	109,57	998,63	175,44	198,03	14,22	0,55	38,99

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	60	0,67	2,25	3,73	39,8	35,4	13,5	0,52	0,02	1,14
78,05	Омлет запеченный с сыром	150	18,74	20,24	2,46	268,32	289,16	27,67	2,68	0,1	0,63
282,06	Чай (без сахара)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.24	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	10,8	2,64	0,04	12
Итого за Завтрак		560	22,33	23,47	39,95	450,52	334,96	63,57	7,94	0,18	14,77
Обед											
425,07	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	20	21	0,7	0,12	10
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	1,6	0,34	14,6	57,34	6,94	7,74	1,4	0,02	0,67
Итого за Обед		820	26,21	25,91	67,9	600,86	109,77	83,22	6,29	0,32	31,39
Итого за день			48,54	49,38	107,85	1051,38	444,73	146,79	14,23	0,5	46,16

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	80	12,5	13,52	0,48	173,5	10,79	15,72	1,88	0,04	0,59
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	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
8.0	Кисломолочный напиток для детского питания	100	4,1	3,2	0,02	45,28	120	15	0,3	0,03	0,42
Итого за Завтрак		554	22,09	21,12	46,80	450,58	159,98	76,72	5,64	0,26	31,01
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	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
Итого за Обед		820	27,36	19,8	65,44	540,88	118,8	79,41	7,15	0,24	27,5
Итого за день			49,45	40,92	112,24	991,46	278,78	156,13	12,79	0,5	58,51

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 пшениная 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
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	10,8	2,64	0,04	12
Итого за Завтрак		554	17,65	22,20	55,72	499,29	153,31	66,63	6,12	0,255	12,32
Обед											
1.8	Салат из свеклы с яблоками	100	1	7,83	7,3	103	20,8	12,1	1,2	0,01	3,3
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	220	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	30	2,4	0,5	22,0	86	10,4	11,6	2,1	0,02	1
Итого за Обед		805	20,94	28,13	53,60	534,8	98,98	101,03	8,7	0,29	30,3
Итого за день			38,59	50,33	109,32	1034,09	252,29	167,66	14,82	0,545	42,62
Итого за период			441,53	466,05	1079,72	9901,48	2747,91	1765,83	134,99	5,434	531,4
Итого за период			44,15	46,61	107,97	990,148	274,791	176,583	13,499	0,5434	53,14

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Сафиканова В.В.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.



