

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ
I СМЕНА
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

«Утверждаю»
Директор ООО «ГРАЖДАНСКОЕ ПИТАНИЕ»
Миязов Р.Н.
«01» марта 2026г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Чередица Т.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №3
Хафизов И.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.



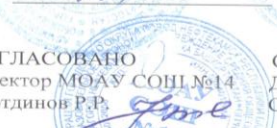
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акмалтдинова Н.Х.



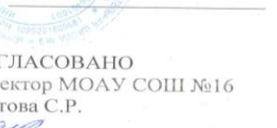
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Ахлямов И.Г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Сайтова С.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримов А.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина Г.А.



Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	5	43	253	0,11		22,8		27,38	59,63	10,96	0,12	16,71	152,95
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	

Итого за Завтрак	23	17	79	554	0,24		53,2		76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33
-------------------------	----	----	----	-----	------	--	------	--	-------	--------	-------	------	-------	--------

Обед																
12,5	Д9 Борщ на курином бульоне со сметаной (без сахара)	230/5	16	10	8	191	0,08	25,44	7,65		53,78	183,33	38,7	3,26	0,7	6,79
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
455,03	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4		31,34	141,6	40,84	1,78	9	82,22
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			35	25	100	775	0,45	48,12	22,05		127,32	441,14	121,89	7,72	28,57	91,09

Итого за день	58	42	179	1329	0,69	48,12	75,25		204,2	665,93	172,15	9,9	74,63	269,42
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

Завтрак																
9,3	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	30	206	0,14	1,24	34,3		147,03	222,23	33,07	0,81	16,76	8,6
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			16	15	89	553	0,3	1,39	48,62		178,86	336,51	62,28	3,19	38,93	26,12

Обед																
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
275,04	Чахохбили	50/40	12	13	6	188	0,08	4,31	24,48		16,68	113,41	16,48	1,08	10,59	39,74
481,01	Гречка отварная рассыпчатая	170	7	6	32	208	0,24		20,4		14,24	170,54	113,3	3,82	7,92	21,29
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			30	24	88	681	0,43	5,51	44,88		59,37	361,87	158,08	6,78	41,95	143,15

Итого за день			46	39	177	1234	0,73	6,9	93,5		238,23	698,38	220,36	9,97	80,88	169,27
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-----	------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
87,31	Макаронник с мясом и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0,11	1,5	37,27		21,32	120,93	16,9	1,17	20,68	22,09
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			17	17	83	500	0,23	13,5	37,27		52,02	177,63	44,2	4,81	35,44	24,49

Обед																
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,42	106,35
48,3	Плов из отварной говядины	25/155	20	19	42	424	0,1	1,94	0,1		20,91	257,25	52,16	3,21	10,05	6,25
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			41	30	88	796	0,32	26,57	7,75		85,87	521,53	114,88	8,06	29,75	114,68

Итого за день			58	47	171	1296	0,55	40,07	45,02		137,89	699,16	159,08	12,87	65,19	139,17
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0,2	1,52	38,64		160,87	218,16	60,24	1,36	12,14	39,12
405	Пирог песочный "Мамин пирог" 60г	60	4	10	37	255	0,06	0,06	21,25		8,42	44,28	6,82	0,77	7,14	22,9
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			16	20	87	580	0,35	1,58	59,89		183,79	327,44	88,06	3,93	34,73	62,02

Обед																
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93
261,24	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	11	13	7	191	0,08	5,42	21,6		20,18	108,69	20,25	1,11	9,63	59,29
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			29	25	100	746	0,39	26,79	47,1		94,71	294,03	81,3	4,57	48,03	283,97

Итого за день			45	45	187	1326	0,74	28,37	106,99		278,5	621,47	169,36	8,5	82,76	345,99
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	-------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
434,18	Каша гречневая с мясом птицы	30/220	20	19	59	484	0,48	2,3	36,16		44,72	376,7	213,2	7,52	20,2	147,54
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			24	20	87	614	0,56	2,3	36,16		56,22	420,2	229,7	8,52	34,6	147,54

Обед																
19,63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34
30,05	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01		46,24	234,1	66,32	1,87	22,93	52,01
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			29	26	112	804	0,48	31,33	81,24		87,94	388,25	108,84	4,84	56,79	202,65

Итого за день			53	46	199	1418	1,04	33,63	117,4		144,16	808,45	338,54	13,36	91,39	350,19
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	174	0,04	1,49			18,2	84,13	15,65	0,68	12,42	39,24
33,21	Макаронные изделия (группа А)	160	8	4	36	213	0,09		19,2		23,06	50,21	9,23	0,1	14,07	128,8
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			23	14	76	517	0,21	1,49	19,2		52,76	177,84	41,38	1,78	40,89	168,04

Обед																
114,39	Салат Осенний	60	1	3	8	65	0,05	9,1			14,53	34,59	16,76	0,66	0,28	7,2
16,9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0,06	29,54	7,5		38,7	44,71	20,75	0,73	5,34	29,98
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	18,77	101,83
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			31	24	93	715	0,54	39,57	36,86		97,69	407,13	205,42	7,91	43,11	141,09

Итого за день			54	38	169	1232	0,75	41,06	56,06		150,45	584,97	246,8	9,69	84	309,13
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	------	----	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,3	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	30	206	0,14	1,24	34,3		147,03	222,23	33,07	0,81	16,76	8,6
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			16	15	90	556	0,29	1,31	44,19		171,94	329,59	60,97	3,17	38,6	23,81

Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05
12,19	Плов из птицы	30/155	14	17	43	386	0,1	4,34	16,32		25,09	167,84	46,17	1,42	9,1	61,7
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			27	24	113	773	0,25	5,84	16,32		76,54	280,67	86,12	4,09	33,74	163,83

Итого за день			43	39	203	1329	0,54	7,15	60,51		248,48	610,26	147,09	7,26	72,34	187,64
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
275,02	Чахохбили	35/25	11	10	2	149	0,06	2,77	23,6		13,01	101,86	13,61	0,91	9,65	27,57
481,08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0,27		22,8		15,9	190,73	126,71	4,27	8,86	23,63
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			23	17	66	512	0,41	2,77	46,4		40,41	336,09	156,82	6,18	32,91	51,2

Обед																
12,43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	230/5	16	11	15	219	0,12	18,17	7,65		47,64	203,15	45,67	3,68	0,71	5,65
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79		
446,03	Говядина тушеная с картофелем	25/155	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04		30,11	183,86	39,87	2,85	10,56	100,43
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			38	26	86	739	0,44	43,58	7,69		106,06	490,11	123,08	9,06	30,55	108,16

Итого за день			61	43	152	1251	0,85	46,35	54,09		146,47	826,2	279,9	15,24	63,46	159,36
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	-------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0,05	0,29			25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81
36,08	Рис отварной	190	5	5	51	266	0,06		23,2		13,86	105,77	34,62	0,75		76
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			20	11	92	508	0,19	0,29	23,2		50,56	264,55	67,68	2,18	35,71	96,81

Обед																
10,1	Икра морковная (без сахара)	60	1	5	6	72	0,05	6,57			18,03	38,09	23,63	0,59	0,4	0,05
13,35	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			27,69	86,28	31,39	1,58	3,91	0,04
420,05	Гуляш из мяса птицы	30/60	9	11	4	150	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	8,41	20,46
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			27	26	97	719	0,48	18,03	34,32		91,68	301,85	96,11	4,25	44,64	143,38

Итого за день			47	37	189	1227	0,67	18,32	57,52		142,24	566,4	163,79	6,43	80,35	240,19
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)	200/5/20	8	10	12	168	0,09	23,34	18,7		40,59	97,63	30,32	1,46	8,55	2,89
89	Булочка молочная	60	6	5	34	184	0,09	0,31	4,8		31,09	64,97	11,34	0,63		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			18	16	69	462	0,27	23,65	23,5		86,18	227,6	62,66	3,89	24	2,89

Обед																
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
373	Д9 Каша вязкая ячневая смаслом сливочным	150	3	3	22	124	0,09		12		29,02	115,46	16,75	0,62	12,55	18
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			22	17	83	568	0,43	14,23	18,08		97,71	432,76	135,29	4,64	57,01	127,17

Итого за день			40	33	152	1030	0,7	37,88	41,58		183,89	660,36	197,95	8,53	81,01	130,06
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	5	43	253	0,11		22,8		27,38	59,63	10,96	0,12	16,71	152,95
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			23	17	79	554	0,24		53,2		76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33

Обед																
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93
342,08	Курица тушеная	45/45	12	11	3	156	0,06	1,37	24,52		11,67	102,55	12,58	0,87	10,15	32,49
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4		10,94	83,51	27,33	0,59		60
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			27	22	95	689	0,31	18,14	50,42		69,66	329,99	90,41	4,21	35,74	195,5

Итого за день			50	39	174	1243	0,55	18,14	103,62		146,54	554,78	140,67	6,39	81,8	373,83
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0,2	1,52	38,64		160,87	218,16	60,24	1,36	12,14	39,12
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			16	19	85	561	0,36	1,52	43,44		177,35	317,51	87,57	3,66	33,35	55,12

Обед																
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7
58,28	Кулеш (гречка с мясом)	25/165	29	20	44	474	0,38	0,77	0,13		28,43	421,15	174,34	8,1	20,66	11,21
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			55	33	116	964	0,58	2,98	0,32		91,44	699,69	231,99	13,22	39,54	119,99

Итого за день			71	52	201	1525	0,94	4,5	43,76		268,79	1017,2	319,56	16,88	72,89	175,11
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-----	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
55,25	Омлет натуральный	160	15	19	3	243	0,09	0,54	283,78		114,34	249,77	19,26	2,83	34,66	69,77
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			19	20	56	429	0,21	12,54	283,78		145,04	306,47	46,56	6,47	49,42	72,17

Обед																
99,05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,19	12		11,54	39,79	14,78	0,54	1,77	0,96
12,37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	200/5	2	5	10	97	0,06	22,48	7,5		36,94	52,46	24,56	1,09	0,69	1,21
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0,06	1,1			26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			27	24	102	716	0,38	35,37	37,5		120,59	329,78	93,61	4,94	56,68	158,73

Итого за день			46	44	158	1145	0,59	47,91	321,28		265,63	636,25	140,17	11,41	106,1	230,9
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100,34	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным (без сахара)	190	7	6	32	215	0,16	1,28	34,9		136,68	199,71	37,71	1,99	30,04	27,27
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			16	15	91	560	0,33	1,28	42,05		154,76	306,08	66,12	4,39	52,37	55,49

Обед																
19,61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,18	96,27
420,05	Гуляш из мяса птицы	30/60	9	11	4	150	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	8,41	20,46
72,09	Пюре из бобовых	150	15	5	36	247	0,59		18		90,55	242,65	78,44	5,02	2,99	60
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			34	25	89	714	0,78	4,75	59,98		132,23	409,42	120	7,54	36,3	178,81

Итого за день			50	40	180	1274	1,11	6,03	102,03		286,99	715,5	186,12	11,93	88,67	234,3
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	-------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
434,18	Каша гречневая с мясом птицы	30/220	20	19	59	484	0,48	2,3	36,16		44,72	376,7	213,2	7,52	20,2	147,54
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			24	20	87	614	0,56	2,3	36,16		56,22	420,2	229,7	8,52	34,6	147,54

Обед																
16,3	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/5	2	5	10	98	0,07	17,02	7,5		29,18	45,5	18,02	0,69	3,64	80,97
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		33,06	160,85	37,59	0,96	25,31	45,01
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29			29,44	99,82	40,48	1,56	0,72	48,12
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Обед			22	29	92	715	0,48	53,8	21		117,79	387,23	127,23	6,12	51,94	175,82

Итого за день			46	49	179	1329	1,04	56,1	57,16		174,01	807,43	356,93	14,64	86,54	323,36
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
39,15	Котлеты "Нежные"	60	12	9	12	161	0,05	0,14	14,4		31,68	108,06	20,88			
416,08	Макароны с томатом	190	8	10	40	290	0,11	4,55	53,2		29,91	62,78	14,91	0,37	15,42	152,85
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			24	20	80	581	0,24	4,69	67,6		73,09	214,34	52,29	1,37	29,82	152,85

Обед																
16,99	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	230/5	6	7	8	121	0,05	27,16	7,5		36,11	41,43	19,12	0,67	4,91	29,45
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79		
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	18,77	101,83
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			33	23	103	756	0,54	28,09	36,86		89,63	403,52	200,03	7,98	42,4	133,36

Итого за день			57	43	183	1337	0,78	32,78	104,46		162,72	617,86	252,32	9,35	72,22	286,21
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0,2	1,52	38,64		160,87	218,16	60,24	1,36	12,14	39,12
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			17	18	85	558	0,36	1,52	47,64		180,5	325,67	88,33	3,78	34,68	71,84

Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	33	177	0,06		12		21,38	162,74	20,1	0,92	18,85	18
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			38	30	108	838	0,32	4,42	70,28		97,18	441,57	79,89	4,65	59,84	141,75

Итого за день			55	48	193	1396	0,68	5,94	117,92		277,68	767,24	168,22	8,43	94,52	213,59
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
37,28	Пюре картофельное	190	4	4	28	169	0,21	33,08	21,28		57,93	124,13	42,09	1,54	0,61	48,34
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			18	16	64	470	0,34	33,08	51,68		107,43	289,29	81,39	3,6	29,96	73,72

Обед																
262,27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34
87,31	Макаронник с мясом и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0,11	1,5	37,27		21,32	120,93	16,9	1,17	20,68	22,09
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			23	22	113	746	0,42	21,93	37,27		72,35	319,17	114,16	5,53	43,89	125,51

Итого за день			41	38	177	1216	0,76	55,01	88,95		179,78	608,46	195,55	9,13	73,85	199,23
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/20	11	10	19	206	0,11	13,68	11,2		21,49	89,34	23,11	1,07	8,58	81,72
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	2	40	192	0,06	0,12	6,94		6,64	35,69	7,29	0,79	5,6	19,12
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			19	13	82	508	0,26	13,8	18,14		42,63	190,03	51,4	3,66	29,63	100,84

Обед																
13,59	Суп картофельный с гороховый	200	4	5	16	121	0,19	9,32			27,69	86,28	31,39	1,58	0,83	0,04
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	33	177	0,06		12		21,38	162,74	20,1	0,92	18,85	18
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			24	16	87	588	0,43	11,91	18,08		96,83	474,91	114,84	4,91	61,66	46,14

Итого за день			43	29	169	1096	0,69	25,71	36,22		139,46	664,94	166,24	8,57	91,29	146,98
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 7-10лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
420,01	Гуляш из мяса птицы	25/35	6	7	2	91	0,03	1,32	12		6,24	52,24	7,33	0,47	5,08	13,81
481,08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0,27		22,8		15,9	190,73	126,71	4,27	8,86	23,63
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			18	14	66	454	0,38	1,32	34,8		33,64	286,47	150,54	5,74	28,34	37,44

Обед																
12,43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	16	238	0,13	19,74	7,66		51,4	220,54	49,59	4	0,94	6,11
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47		
327,06	Говядина тушеная с овощами в соусе	25/155	14	16	18	275	0,15	17,07	0,05		25,04	183,67	39,71	2,75	11,19	34,57
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			38	28	81	740	0,42	39,61	7,71		99,62	482,85	119,39	8,56	30,88	42,76

Итого за день			56	42	147	1194	0,8	40,93	42,51		133,26	769,32	269,93	14,3	59,22	80,2
Итого за период			1020	833	3539	25427	15,2	600,9	1725,83		3909,37	13900,56	4290,73	212,78	1603,11	4564,13
Итого за период			51	42	177	1271	0,76	30,05	86,29		195,47	695,03	214,54	10,64	80,16	228,21