

Согласовано:

И. О. Директор 

Белоусов И. Ю.  
«29» августа 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

 Аминева Т.М.

«21» августа 2025г

### Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и  
диетическом питании в общеобразовательных учреждениях  
муниципального района Туймазинский район Республики  
Башкортостан на 2025-2026 учебный год  
на сумму 150,82 рублей  
с 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2025г(осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

| №<br>реп.        | Принем пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                                |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                              | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                                |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 80,11            | Рыба, тушеная с овощами*                       | 60/50           | 12                   | 6  | 2   | 109                                    |               | 2  | 7   |    | 38  | 194                       | 50  | 1  |  |  |
| 175,03           | Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*          | 150/4           | 5                    | 5  | 21  | 145                                    |               |    | 24  |    | 8   | 113                       | 75  | 3  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                        | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |     |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,5             | Хлеб ржаной для детского питания //'''         | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 38,03            | Ряблоко 200                                    | 200             | 1                    | 1  | 20  | 94                                     |               | 20 |     |    | 32  | 22                        | 18  | 4  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                | 704             | 20                   | 12 | 59  | 420                                    | 0             | 22 | 31  | 0  | 80  | 332                       | 145 | 8  |  |  |
| Обед             |                                                |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 27,04            | Салат из свежкты с яблоками**/                 | 100             | 1                    | 5  | 9   | 86                                     |               | 10 |     |    | 29  | 31                        | 17  | 2  |  |  |
| 53,23            | Щи из свежей капусты ( без картофеля ) 250/5   | 250/5           | 2                    | 5  | 6   | 76                                     |               | 30 | 5   |    | 45  | 44                        | 20  | 1  |  |  |
| 233,01           | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 60/50 | 60/50           | 26                   | 24 | 3   | 332                                    |               | 5  | 55  |    | 24  | 225                       | 29  | 2  |  |  |
| 429,01           | Каша Артек вязкая с маслом 200/5               | 200/5           | 6                    | 5  | 34  | 202                                    |               |    | 30  |    | 21  | 139                       | 30  | 2  |  |  |
| 294,17           | Напиток лимонный ( б/сах ) 200                 | 200             |                      |    |     | 2                                      |               | 3  |     |    | 3   | 2                         | 1   |    |  |  |
| 71,32            | Хлеб ржаной для детского питания'''            | 50              | 3                    |    | 20  | 89                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                | 920             | 38                   | 39 | 72  | 787                                    | 0             | 48 | 90  | 0  | 122 | 441                       | 97  | 7  |  |  |
| Итого за день    |                                                |                 | 58                   | 51 | 131 | 1207                                   | 0             | 70 | 121 | 0  | 202 | 773                       | 242 | 15 |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2025г(осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |  |  |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|--|--|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А         | Е        | Са         | Р                         | Мg         | Fe        |  |  |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10        | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 649,03                  | Морковь отварная с растительным маслом 100 | 100             | 1                    | 5         | 8          | 86                                     |               | 5         |           |          | 29         | 60                        | 41         | 1         |  |  |
| 470,02                  | Каша пшениная вязкая с маслом 180/5        | 180/5           | 5                    | 6         | 30         | 191                                    |               |           | 30        |          | 13         | 106                       | 37         | 1         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                    | 200             |                      |           |            |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания //"       | 40              | 2                    |           | 16         | 72                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 38                      | Ряблоко 100                                | 100             |                      |           | 10         | 47                                     |               | 10        |           |          | 16         | 11                        | 9          | 2         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>625</b>      | <b>8</b>             | <b>11</b> | <b>64</b>  | <b>396</b>                             | <b>0</b>      | <b>15</b> | <b>30</b> | <b>0</b> | <b>60</b>  | <b>180</b>                | <b>89</b>  | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                      |           |            |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 66                      | Суп - лапша домашняя 250                   | 250             | 3                    | 6         | 15         | 123                                    |               | 2         | 13        |          | 9          | 37                        | 9          | 1         |  |  |
| 118,16                  | Рагу овощное с отварным мясом 230          | 230             | 20                   | 22        | 19         | 347                                    |               | 32        |           |          | 48         | 201                       | 56         | 4         |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                    | 200             |                      |           |            |                                        |               |           |           |          | 2          | 3                         | 2          |           |  |  |
| 71,32                   | Хлеб ржаной для детского питания ""        | 50              | 3                    |           | 20         | 89                                     |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 38                      | Ряблоко 100                                | 100             |                      |           | 10         | 47                                     |               | 10        |           |          | 16         | 11                        | 9          | 2         |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | <b>830</b>      | <b>26</b>            | <b>28</b> | <b>64</b>  | <b>606</b>                             | <b>0</b>      | <b>44</b> | <b>13</b> | <b>0</b> | <b>75</b>  | <b>252</b>                | <b>76</b>  | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                 | <b>34</b>            | <b>39</b> | <b>128</b> | <b>1002</b>                            | <b>0</b>      | <b>59</b> | <b>43</b> | <b>0</b> | <b>135</b> | <b>432</b>                | <b>165</b> | <b>11</b> |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2025г(осенне-зимний)

День: 3

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                              |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А  | Е  | Са  | Р                         | Мg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                              |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 445,14           | Биточки мясные паровые 60                    | 60              | 10                   | 10 | 6   | 151                                    |               |    | 3  |    | 23  | 104                       | 15  | 1  |  |  |
| 211,01           | Макаронные изделия отварные с маслом 150/4   | 150/4           | 6                    | 4  | 37  | 207                                    |               |    | 24 |    | 10  | 46                        | 8   | 1  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                      | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,5             | Хлеб ржаной для детского питания //"         | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 38,03            | Рыблоко 200                                  | 200             | 1                    | 1  | 20  | 94                                     |               | 20 |    |    | 32  | 22                        | 18  | 4  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 654             | 19                   | 15 | 79  | 524                                    | 0             | 20 | 27 | 0  | 67  | 175                       | 43  | 6  |  |  |
| Обед             |                                              |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 21,07            | Салат "Здоровье"+                            | 100             | 2                    | 5  | 9   | 83                                     |               | 8  |    |    | 32  | 42                        | 29  | 1  |  |  |
| 65,36            | Суп с гречневой крупой ( без картофеля ) 250 | 250             | 2                    | 6  | 11  | 111                                    |               | 5  |    |    | 22  | 69                        | 38  | 1  |  |  |
| 80,11            | Рыба, тушеная с овощами*                     | 60/50           | 12                   | 6  | 2   | 109                                    |               | 2  | 7  |    | 38  | 194                       | 50  | 1  |  |  |
| 136,02           | Картофель отварной с маслом 200/5            | 200/5           | 4                    | 4  | 42  | 213                                    |               | 42 | 30 |    | 22  | 1                         | 49  | 2  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                      | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,32            | Хлеб ржаной для детского питания""           | 50              | 3                    |    | 20  | 89                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 915             | 23                   | 21 | 84  | 605                                    | 0             | 57 | 37 | 0  | 116 | 309                       | 168 | 5  |  |  |
| Итого за день    |                                              |                 | 42                   | 36 | 163 | 1129                                   | 0             | 77 | 64 | 0  | 183 | 484                       | 211 | 11 |  |  |



Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2025г(осенне-зимний)      День: 4      Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1      Возраст: с 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                                            |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                                          | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                                            |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 227,02           | Запеканка творожная 150                                    | 150             | 31                   | 14 | 13  | 306                                    |               | 1  | 51  |    | 232 | 326                       | 35  | 1  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                                    | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |     |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 3,3              | Хлеб ржаной для детского питания с маслом и сыром 40/10/10 | 40/10/10        | 5                    | 11 | 18  | 194                                    |               |    | 80  |    | 130 | 112                       | 22  | 1  |  |  |
| 38,02            | Рыблоко 150                                                | 150             | 1                    | 1  | 15  | 71                                     |               | 15 |     |    | 24  | 17                        | 14  | 3  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                            | 560             | 37                   | 26 | 46  | 571                                    | 0             | 16 | 131 | 0  | 388 | 458                       | 73  | 5  |  |  |
| Обед             |                                                            |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 56,41            | Борщ с капустой ( без картофеля) со сметаной 250/5         | 250/5           | 2                    | 5  | 8   | 84                                     |               | 19 | 5   |    | 44  | 47                        | 23  | 1  |  |  |
| 445,35           | Котлеты мясные с томатным соусом 60/30                     | 60/30           | 10                   | 12 | 8   | 175                                    |               | 2  | 3   |    | 27  | 108                       | 17  | 1  |  |  |
| 302,54           | Каша гречневая вязкая с маслом 200/5                       | 200/5           | 6                    | 6  | 29  | 191                                    |               |    | 30  |    | 11  | 150                       | 100 | 3  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                                    | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |     |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,32            | Хлеб ржаной для детского питания""                         | 50              | 3                    |    | 20  | 89                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                            | 800             | 21                   | 23 | 65  | 539                                    | 0             | 21 | 38  | 0  | 84  | 308                       | 142 | 5  |  |  |
| Итого за день    |                                                            |                 | 58                   | 49 | 111 | 1110                                   | 0             | 37 | 169 | 0  | 472 | 766                       | 215 | 10 |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2025г(осенне-зимний)

День: 5

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|---------------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                                         |                 | Б                    | Ж  | У   |                                             | В1            | С  | А  | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                                       | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                           | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                                         |                 |                      |    |     |                                             |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 142              | Салат "Осенний" II                                      | 100             | 2                    | 5  | 15  | 110                                         |               | 15 |    |    | 25  | 28                        | 27  | 1  |  |  |
| 96,2             | Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 45/45               | 45/45           | 14                   | 16 | 2   | 204                                         |               | 2  |    |    | 13  | 144                       | 21  | 2  |  |  |
| 470,03           | Каша пшенинная вязкая с маслом150/4                     | 150/4           | 4                    | 5  | 25  | 158                                         |               |    | 24 |    | 11  | 88                        | 31  | 1  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                                 | 200             |                      |    |     |                                             |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,5             | Хлеб ржаной для детского питания //"                    | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                          |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                         | 584             | 22                   | 26 | 58  | 544                                         | 0             | 17 | 24 | 0  | 51  | 263                       | 81  | 4  |  |  |
| Обед             |                                                         |                 |                      |    |     |                                             |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 54,4             | Рассольник домашний ( без картофеля ) со сметаной 250/5 | 250/5           | 2                    | 7  | 8   | 103                                         |               | 26 | 5  |    | 50  | 60                        | 28  | 1  |  |  |
| 502,53           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30           | 60/30           | 10                   | 9  | 8   | 155                                         |               | 3  | 21 |    | 31  | 97                        | 16  | 1  |  |  |
| 167,01           | Пюре гороховое 200/5                                    | 200/5           | 23                   | 7  | 48  | 344                                         | 1             |    |    |    | 89  | 226                       | 88  | 7  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                                 | 200             |                      |    |     |                                             |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,32            | Хлеб ржаной для детского питания""                      | 50              | 3                    |    | 20  | 89                                          |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                         | 800             | 38                   | 23 | 84  | 691                                         | 1             | 29 | 26 | 0  | 172 | 386                       | 134 | 9  |  |  |
| Итого за день    |                                                         |                 | 60                   | 49 | 142 | 1235                                        | 1             | 46 | 50 | 0  | 223 | 649                       | 215 | 13 |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2025(осенне-зимний)

День: 1  
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)  
Возраст: с 12лет и старше

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|----|--|
|                  |                                                                       |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |    |  |
| 1                |                                                                       | 2               | 3                    | 4  | 5   | 6                                      | 7             | 8  | 9   | 10 | 11  | 12                        | 13  | 14 | 15 |  |
| Завтрак          |                                                                       |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |    |  |
| 51,1             | Салат из свежих с растительным маслом"                                | 100             | 1                    | 10 | 8   | 128                                    |               | 9  |     |    |     | 36                        | 40  | 20 | 1  |  |
| 600              | Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40                       | 40/40           | 11                   | 14 | 4   | 183                                    |               | 1  | 55  |    |     | 32                        | 109 | 14 | 1  |  |
| 136,03           | Картофель отварной с маслом 150/4                                     | 150/4           | 3                    | 3  | 31  | 162                                    |               | 32 | 24  |    |     | 16                        | 1   | 37 | 1  |  |
| 282,06           | Чай 200                                                               | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     | 2                         | 3   | 2  |    |  |
| 71,5             | Хлеб ржаной для детского питания //"                                  | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |    |  |
| 38,03            | Яблоко 200                                                            | 200             | 1                    | 1  | 20  | 94                                     |               | 20 |     |    |     | 32                        | 22  | 18 | 4  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                       | 774             | 18                   | 28 | 79  | 639                                    | 0             | 62 | 79  | 0  | 118 | 175                       | 91  | 7  |    |  |
| Обед             |                                                                       |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |    |  |
| 56,36            | Суп с мелконашинкованными овощами ( без картофеля ) со сметаной 250/5 | 250/5           | 2                    | 6  | 6   | 87                                     |               | 21 | 5   |    |     | 39                        | 45  | 22 | 1  |  |
| 445,35           | Котлеты мясные с томатным соусом 60/30                                | 60/30           | 10                   | 12 | 8   | 175                                    |               | 2  | 3   |    |     | 27                        | 108 | 17 | 1  |  |
| 594,01           | Каша перловая вязкая с маслом 200/5                                   | 200/5           | 4                    | 5  | 30  | 177                                    |               |    | 30  |    |     | 17                        | 144 | 18 | 3  |  |
| 284,04           | Чай с лимоном 200                                                     | 200             |                      |    |     | 3                                      |               | 3  |     |    |     | 5                         | 5   | 3  |    |  |
| 71,32            | Хлеб ржаной для детского питания""                                    | 50              | 3                    |    | 20  | 89                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |    |  |
| Итого за Обед    |                                                                       | 800             | 19                   | 23 | 64  | 531                                    | 0             | 26 | 38  | 0  | 88  | 302                       | 60  | 5  |    |  |
| Итого за день    |                                                                       |                 | 37                   | 51 | 143 | 1170                                   | 0             | 88 | 117 | 0  | 206 | 477                       | 151 | 12 |    |  |



Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2025 (осенне-зимний)

День: 2  
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)  
Возраст: с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|-----------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                         |                                                               |                 | Б                    | Ж  | У   |                                   | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Мg  | Fe |  |  |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                 | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                      |    |     |                                   |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 96,2                    | Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 45/45                     | 45/45           | 14                   | 16 | 2   | 204                               |               | 2  |     |    | 13  | 144                       | 21  | 2  |  |  |
| 175,03                  | Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*                         | 150/4           | 5                    | 5  | 21  | 145                               |               |    | 24  |    | 8   | 113                       | 75  | 3  |  |  |
| 282,06                  | Чай 200                                                       | 200             |                      |    |     |                                   |               |    |     |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания //"                          | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 75,2                    | Йогурт питьевой обогащенный витаминами"                       | 100             | 3                    | 3  | 11  | 80                                |               |    | 60  |    | 110 |                           |     |    |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               | <b>584</b>      | 24                   | 24 | 50  | 501                               | 0             | 2  | 84  | 0  | 133 | 260                       | 98  | 5  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                      |    |     |                                   |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 649,03                  | Морковь отварная с растительным маслом 100                    | 100             | 1                    | 5  | 8   | 86                                |               | 5  |     |    | 29  | 60                        | 41  | 1  |  |  |
| 65,39                   | Суп крестьянский с пшеном ( без картофеля ) со сметаной 250/5 | 250/5           | 2                    | 5  | 8   | 86                                |               | 20 | 6   |    | 35  | 47                        | 20  | 1  |  |  |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30                 | 60/30           | 10                   | 9  | 8   | 155                               |               | 3  | 21  |    | 31  | 97                        | 16  | 1  |  |  |
| 547,03                  | Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 200/5 | 200/5           | 5                    | 6  | 41  | 232                               |               |    |     |    | 11  | 62                        | 17  | 2  |  |  |
| 294,17                  | Напиток лимонный ( б/сах ) 200                                | 200             |                      |    |     | 2                                 |               | 3  |     |    | 3   | 2                         | 1   |    |  |  |
| 71,32                   | Хлеб ржаной для детского питания""                            | 50              | 3                    |    | 20  | 89                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | <b>900</b>      | 21                   | 25 | 85  | 650                               | 0             | 31 | 27  | 0  | 109 | 268                       | 95  | 5  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               |                 | 45                   | 49 | 135 | 1151                              | 0             | 33 | 111 | 0  | 242 | 528                       | 193 | 10 |  |  |



Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2025(осенне-зимний)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: с 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                                                                   |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А  | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                                                                 | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                                                                   |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 32,17            | Салат "Школьный" !!                                                               | 100             | 1                    | 8  | 7   | 108                                    |               | 8  |    |    | 30  | 33                        | 19  | 1  |  |  |
| 429,01           | Каша Артек вязкая с маслом 200/5                                                  | 200/5           | 6                    | 5  | 34  | 202                                    |               |    | 30 |    | 21  | 139                       | 30  | 2  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                                                           | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,5             | Хлеб ржаной для детского питания //"                                              | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 38,01            | Яблоко 120                                                                        | 120             |                      |    | 12  | 56                                     |               | 12 |    |    | 19  | 13                        | 11  | 3  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                                   | 665             | 9                    | 13 | 69  | 438                                    | 0             | 20 | 30 | 0  | 72  | 188                       | 62  | 6  |  |  |
| Обед             |                                                                                   |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 53,23            | Щи из свежей капусты ( без картофеля ) 250/5                                      | 250/5           | 2                    | 5  | 6   | 76                                     |               | 30 | 5  |    | 45  | 44                        | 20  | 1  |  |  |
| 96,73            | Гуляш из отварного мяса ( Без муки и томат - пасты, с растительным маслом), 45/45 | 45/45           | 15                   | 16 | 1   | 206                                    |               | 1  |    |    | 12  | 147                       | 21  | 2  |  |  |
| 211,02           | Макаронные изделия отварные с маслом 200/5                                        | 200/5           | 8                    | 5  | 49  | 274                                    |               |    | 30 |    | 14  | 62                        | 11  | 1  |  |  |
| 284,04           | Чай с лимоном 200                                                                 | 200             |                      |    |     | 3                                      |               | 3  |    |    | 5   | 5                         | 3   |    |  |  |
| 71,32            | Хлеб ржаной для детского питания""                                                | 50              | 3                    |    | 20  | 89                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                                                                   | 800             | 28                   | 26 | 76  | 648                                    | 0             | 34 | 35 | 0  | 76  | 258                       | 55  | 4  |  |  |
| Итого за день    |                                                                                   |                 | 37                   | 39 | 145 | 1086                                   | 0             | 54 | 65 | 0  | 148 | 446                       | 117 | 10 |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2025г(осенне-зимний)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: с 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                              |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А  | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                              |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 469,03           | Фрикадельки мясные ( без хлеба и молока ) 60 | 60              | 10                   | 10 |     | 130                                    |               |    |    |    | 6   | 97                        | 12  | 1  |  |  |
| 136,03           | Картофель отварной с маслом 150/4            | 150/4           | 3                    | 3  | 31  | 162                                    |               | 32 | 24 |    | 16  | 1                         | 37  | 1  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                      | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,5             | Хлеб ржаной для детского питания //"         | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 38               | Яблоко 100                                   | 100             |                      |    | 10  | 47                                     |               | 10 |    |    | 16  | 11                        | 9   | 2  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 554             | 15                   | 13 | 57  | 411                                    | 0             | 42 | 24 | 0  | 40  | 112                       | 60  | 4  |  |  |
| Обед             |                                              |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 67,26            | Свекольник со сметаной250/5                  | 250/5           | 3                    | 5  | 20  | 131                                    |               | 19 | 5  |    | 47  | 52                        | 35  | 2  |  |  |
| 80,11            | Рыба, тушеная с овощами*                     | 60/50           | 12                   | 6  | 2   | 109                                    |               | 2  | 7  |    | 38  | 194                       | 50  | 1  |  |  |
| 175,03           | Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*        | 150/4           | 5                    | 5  | 21  | 145                                    |               |    | 24 |    | 8   | 113                       | 75  | 3  |  |  |
| 282,06           | Чай 200                                      | 200             |                      |    |     |                                        |               |    |    |    | 2   | 3                         | 2   |    |  |  |
| 71,32            | Хлеб ржаной для детского питания""           | 50              | 3                    |    | 20  | 89                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 38,01            | Яблоко 120                                   | 120             |                      |    | 12  | 56                                     |               | 12 |    |    | 19  | 13                        | 11  | 3  |  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 889             | 23                   | 16 | 75  | 530                                    | 0             | 33 | 36 | 0  | 114 | 375                       | 173 | 9  |  |  |
| Итого за день    |                                              |                 | 38                   | 29 | 132 | 941                                    | 0             | 75 | 60 | 0  | 154 | 487                       | 233 | 13 |  |  |

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2025г(осенне-зимний)

День: 5  
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)  
Возраст: с 12 лет и старше

| №<br>реп.                         | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |          |              | Минеральные вещества (мг) |              |             |  |  |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|
|                                   |                                                   |                 | Б                    | Ж           | У            |                                   | В1            | С           | А           | Е        | Ca           | Р                         | Мg           | Fe          |  |  |
| 1                                 | 2                                                 | 3               | 4                    | 5           | 6            | 7                                 | 8             | 9           | 10          | 11       | 12           | 13                        | 14           | 15          |  |  |
| <b>Завтрак</b>                    |                                                   |                 |                      |             |              |                                   |               |             |             |          |              |                           |              |             |  |  |
| 675                               | Мясо отварное 45                                  | 45              | 14                   | 12          |              | 159                               |               |             |             |          | 10           | 138                       | 16           | 2           |  |  |
| 470,02                            | Каша пшениная вязкая с маслом 180/5               | 180/5           | 5                    | 6           | 30           | 191                               |               |             | 30          |          | 13           | 106                       | 37           | 1           |  |  |
| 282,06                            | Чай 200                                           | 200             |                      |             |              |                                   |               |             |             |          | 2            | 3                         | 2            |             |  |  |
| 71,5                              | Хлеб ржаной для детского питания //"              | 40              | 2                    |             | 16           | 72                                |               |             |             |          |              |                           |              |             |  |  |
| 75,2                              | Йогурт питьевой обогащенный витаминами"           | 100             | 3                    | 3           | 11           | 80                                |               |             | 60          |          | 110          |                           |              |             |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                                   | <b>570</b>      | <b>24</b>            | <b>21</b>   | <b>57</b>    | <b>502</b>                        | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>90</b>   | <b>0</b> | <b>135</b>   | <b>247</b>                | <b>55</b>    | <b>3</b>    |  |  |
| <b>Обед</b>                       |                                                   |                 |                      |             |              |                                   |               |             |             |          |              |                           |              |             |  |  |
| 66,39                             | Суп с макаронными изделиями ( без картофеля ) 250 | 250             | 5                    | 7           | 30           | 199                               |               | 5           |             |          | 27           | 70                        | 24           | 1           |  |  |
| 502,53                            | Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30     | 60/30           | 10                   | 9           | 8            | 155                               |               | 3           | 21          |          | 31           | 97                        | 16           | 1           |  |  |
| 150,08                            | Рагу из овощей 210                                | 210             | 4                    | 9           | 26           | 194                               |               | 41          |             |          | 43           | 35                        | 42           | 2           |  |  |
| 282,06                            | Чай 200                                           | 200             |                      |             |              |                                   |               |             |             |          | 2            | 3                         | 2            |             |  |  |
| 71,32                             | Хлеб ржаной для детского питания"                 | 50              | 3                    |             | 20           | 89                                |               |             |             |          |              |                           |              |             |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                                   | <b>800</b>      | <b>22</b>            | <b>25</b>   | <b>84</b>    | <b>637</b>                        | <b>0</b>      | <b>49</b>   | <b>21</b>   | <b>0</b> | <b>103</b>   | <b>205</b>                | <b>84</b>    | <b>4</b>    |  |  |
| <b>Итого за день</b>              |                                                   |                 | <b>46</b>            | <b>46</b>   | <b>141</b>   | <b>1139</b>                       | <b>0</b>      | <b>49</b>   | <b>111</b>  | <b>0</b> | <b>238</b>   | <b>452</b>                | <b>139</b>   | <b>7</b>    |  |  |
| <b>Итого за период</b>            |                                                   |                 | <b>455</b>           | <b>438</b>  | <b>1371</b>  | <b>11170</b>                      | <b>1</b>      | <b>588</b>  | <b>911</b>  | <b>0</b> | <b>2203</b>  | <b>5494</b>               | <b>1881</b>  | <b>112</b>  |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                                   |                 | <b>45,5</b>          | <b>43,8</b> | <b>137,1</b> | <b>1117</b>                       | <b>0,1</b>    | <b>58,8</b> | <b>91,1</b> | <b>0</b> | <b>220,3</b> | <b>549,4</b>              | <b>188,1</b> | <b>11,2</b> |  |  |

Составил

Альфьева Альфия Идрисовна

М.П.



Утвердил

2 -