

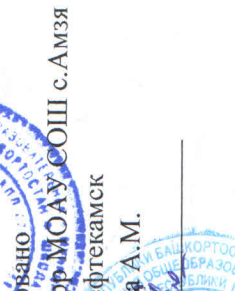
Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсунова Т.Ю. № 4
г. Нефтекамск



Согласовано
ИО директора МОАУ СОШ №13
г. Нефтекамск
Сибгалимов № 13
г. Нефтекамск



Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Амзя
ГО г.Нефтекамск
Ялашова А.М.



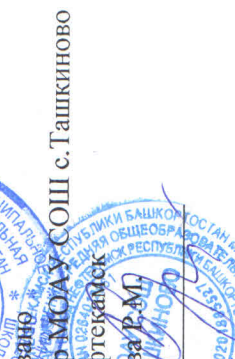
Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Н.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с. Энергетик ГО г. Нефтекамск
Давлетгареева И.В.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново
ГО г.Нефтекамск
Бурханова Р.М.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №12
г. Нефтекамск
Заринова Л.Р.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №17
г. Нефтекамск
Ганиев Р.Т.



Согласовано
Директор МОАУ Пенитенциальная
Многопрофильная ШИ г. Нефтекамск
Муртазин И.Р.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"01" марта 2026г.



МЕНЮ

4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет для обучающихся с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом) на весенне-летний период

г.Нефтекамск
март 2026г

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	12	13	14	15
Завтрак															
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97							0,1		
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11			20		23,4	61,3	11,2	1,15
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01							0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09					14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	18,24	23,24	70,39	565,4	0,2			60		40,3	129,5	32,2	2,98
Обед															
287,03	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной (без карт)	230/5	9,74	4,01	5,14	97	0,05		32,93	7,5		55,3	242,2	25,8	0,6
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05					9,1	41	13,2	1,13
143	Рагу из мяса птицы без картофеля	30/150	9,49	7,8	8,92	145,43	0,08		30,54	7,8		57,6	114,8	56,8	1,4
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03					16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11					18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед		700	26,64	12,88	68,72	500,32	0,32		63,47	15,30		156,90	508,30	131,50	6,05
Итого за день		1200	44,9	36,1	139,1	1065,7	0,5		63,5	75,3		197,2	637,8	163,7	9,0

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
350	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	190	7,7	7,47	31,63	225,52	0,21	1,38	36,4	141,1	190,2	48,2	1,21	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак		560	11,98	8,45	64,90	386,43	0,34	13,38	36,40	174,80	268,50	80,00	5,66	
Обед														
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41	
441	Чахохбили	50/40	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1	16	109,3	54,2	1,05	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189	125,6	4,3	
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		705	29,57	26,94	87,72	709,31	0,51	9,62	33,1	80,4	441,9	232,1	9,51	
Итого за день		1265	41,6	35,4	152,6	1095,7	0,9	23,0	69,5	255,2	710,4	312,1	15,2	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
370,05	Каша перловая с мясом	30/150/5	12,36	18,74	33,2	351,15	0,09	1,55	20	36,7	245,1	35,1	2,19			
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01			
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8			
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64			
Итого за Завтрак			16,8	19,74	66,97	514,86	0,23	15,55	20	75	331,8	69,7	6,76			
Обед																
99,01	Суп из овощей (бульон мясной, без картофеля)	250/5	15,68	10,75	6,41	186,69	0,08	26,83	6,5	61	187,1	36,7	2,99			
357,01	Мясо отварное	30	18,15	15,56	0,4	213,93	0,06	0,39		10,3	185,8	22,9	2,66			
148	Капуста тушеная (без сахара)	150	3,62	4,05	10,78	96,29	0,07	79,73	21,2	94,9	65,5	32	1,27			
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,24		0,13	1,37		1,6		1,6	1	0,5	0,03			
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34			
Итого за Обед			42,37	31,01	45,67	634,13	0,32	108,55	27,7	186,7	523,9	119,4	9,29			
Итого за день			59,17	50,75	112,64	1148,99	0,55	124,1	47,7	261,7	855,7	189,1	16,05			

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	190	7,23	8,36	24,98	204,92	0,19	1,48	37,9	160,5	208,8	57,2	1,31	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,6	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак			11,5	9,3	58,3	365,8	0,3	13,5	37,9	194,2	287,1	89,0	5,8	
Обед														
96	Рассольник ленинградский на кур. бульоне с перл кр со сметаной без картофеля	250/5	3,4	6,45	14,75	132,13	0,07	5,27	7,5	50,2	277,9	32,9	0,91	
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	11,82	4,3	4,59	104,88	0,04	2,74	2,7	16,1	91,1	44,1	0,87	
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93	
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед			25,88	15,87	88,29	602,16	0,32	12,01	30,20	112,30	507,00	116,90	5,93	
Итого за день			37,4	25,2	146,5	968,0	0,6	25,5	68,1	306,5	794,1	205,9	11,7	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
217	Каша гречневая с птицей	30/220	21,05	13,64	58,19	439,36	0,45	0,63	2	35,1	361,1	231,1	7,3	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак			24,85	14,14	79,70	543,87	0,54	0,63	2,00	49,60	426,20	252,10	9,15	
Обед														
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне (без каргофеля)	250	4	3,92	20,3	132,62	0,06	2,56	16	21,1	53	12,4	0,74	
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85	
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Обед			885	24,4	98,22	596,72	0,36	18,08	22,2	125,2	482,9	116	7,52	
Итого за день			1385	46,29	167,03	1096,82	0,82	37,75	24	191,6	850,3	327,7	15,36	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
389	Тефтели из говядины в томатном соусе п/ф	60/30	10,55	10,23	11,15	179,53	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак			20,55	15,08	72,21	506,37	0,20	2,85	30,20	40,20	206,20	46,40	3,59	
Обед														
142	Салат "Осенний"	60	1,1	3,16	7,78	64,17	0,05	8,98		15	35	16,3	0,7	
287,05	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной (без карт)	250/5	10,58	4,27	5,57	104,54	0,06	35,79	7,5	59,8	263	28	0,66	
217	Каша гречневая с птицей	30/150	16,11	9,42	39,7	307,77	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед			32,67	17,50	81,01	612,34	0,53	45,26	9,30	118,10	640,10	235,00	8,76	
Итого за день			53,22	32,58	153,22	1118,71	0,73	48,11	39,5	158,3	846,3	281,4	12,35	

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
182,07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл	190	6,58	6,14	35,49	224,12	0,14	1,17	33,1	146,9	218,7	32,7	0,88	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		560	10,9	7,1	68,8	385,0	0,3	13,2	33,1	180,6	297,0	64,5	5,3	
Обед														
113,04	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	8,57	13,93	148,96	0,06	1	12,5	32,1	271,4	15,2	0,52	
43	Капуста тушеная с мясом птицы	30/155	11,72	6,99	10,71	155,19	0,09	83,05	1,9	99,8	124	63	1,78	
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		700	20,84	16,31	65,75	496,2	0,29	84,05	14,4	166,8	505,7	113,9	5,24	
Итого за день		1260	31,7	23,4	134,5	881,2	0,6	97,2	47,5	347,4	802,7	178,4	10,6	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
441	Чахохбили	35/25	9	3,96	2,74	83,14	0,04	3,23	2	10,7	72,9	36,1	0,7	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	9,99	6,23	45,17	276,37	0,34		20	24,7	238,5	158,5	5,36	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	22,79	10,69	69,42	464,02	0,47	3,23	22,00	49,90	376,50	215,60	7,87	
Обед														
95,08	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной (без картофеля)	230/5	13,7	9,93	6,87	173,78	0,08	24,37	8,8	62,7	173,3	38,4	2,81	
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05			9,1	41,0	13	1,1	
246	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52	
244	Каша ячневая рассыпчатая с м/сл	150/5	5,06	4,28	32,9	190,18	0,14		20	48,7	175,2	25,5	0,97	
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,24		0,13	1,37		1,6		1,6	1	0,5	0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		735	35,38	26,96	83,81	720,42	0,42	27,61	28,80	157,20	577,60	120,50	8,80	
Итого за день		1235	58,17	37,65	153,23	1184,44	0,89	30,84	50,8	207,1	954,1	336,1	16,67	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46	
672,01	Каша пшениная рассыпчатая с м/сл	190/5	8,78	6,13	50,61	292,97	0,32		20	28,7	180	63,5	2,12	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		505	21,58	13,63	81,12	532,45	0,46	0,30	20,00	69,80	366,80	102,00	4,39	
Обед														
75	Икра морковная (без сахара)	60	1,09	3,07	5,46	54,95	0,04	6,42		17,7	37,3	23,3	0,6	
240,02	Суп "Кубанский" на курином бульоне (без карт)	200	8,25	5,69	18,05	157,09	0,31	3,6		51,3	235,8	44,7	2,49	
500	Гуляш из мяса птицы	30/60	11,53	1,36	2,32	67,91	0,03	1,17	5,5	6,7	79,4	39,1	0,69	
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		765	31,57	15,08	90,87	626,31	0,58	11,19	25,50	115,30	486,20	143,40	7,03	
Итого за день		1290	53,15	28,71	171,99	1158,76	1,04	11,49	45,50	185,10	853,00	245,40	11,42	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
87	Щи из свежей капусты с пгидей со сметаной (без карт)	200/5/20	6,49	8,99	6,11	132,35	0,06	27,75	15,2	49,6	78,6	21,5	0,95	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак		595	10,77	9,97	39,38	293,26	0,19	39,75	15,20	83,30	156,90	53,30	5,40	
Обед														
271	Суп "Любительский" без картофеля	200	5,09	5,23	23,76	162,76	0,18	3,75		30,3	134,4	83,5	2,79	
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85	
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		715	25,01	12,32	89,92	570,46	0,44	7,27	6,2	115,2	551,1	176,3	6,93	
Итого за день		1310	35,78	22,29	129,3	863,72	0,63	47,02	21,4	198,5	708	229,6	12,33	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1			
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20	23,4	61,3	11,2	1,2	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	18,2	16,0	70,3	499,3	0,2	0,0	20,0	37,9	126,5	32,2	3,0	
Обед														
96	Рассольник ленинградский на кур. бульоне с перл кр со сметаной без картофеля	250/5	3,4	6,45	14,75	132,13	0,07	5,27	7,5	50,2	277,9	32,9	0,91	
509	Птица тушеная	45/45	12,47	1,83	2,79	77,75	0,03	0,54	2,9	7,8	84,9	41,2	0,72	
148	Капуста тушеная	150	3,62	4,05	15,27	114,24	0,07	79,73	21,2	95	65,5	32	1,29	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		760	24,37	12,98	60,77	459,98	0,28	85,54	31,6	171,9	512,9	133,4	5,27	
Итого за день		1260	42,5	29,0	131,0	959,3	0,5	85,5	51,6	209,8	639,4	165,6	8,2	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe							
														4	5	6	8	9	10	12
1	2	3	4	5	6	7														
Завтрак																				
360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	190	7,23	8,36	24,98	204,92	0,19	1,48	37,9	160,5	208,8	57,2	1,31							
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1									
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8							
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64							
Итого за Завтрак																				
Обед																				
113	Суп-лапша домашняя (бульон мясной)	250	20,46	12,03	14,75	249,79	0,09	1,71	14,4	35,3	211,5	25,8	3,39							
217,06	Кулеш с мясом (гречка)	25/165	17,22	15,78	43,57	384,34	0,35	0,28		27,6	305,7	161,6	6,26							
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6							
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34							
Итого за Обед																				
Итого за день																				
		1265	54,3	37,9	157,7	1192,0	0,9	15,5	52,3	292,0	914,6	312,1	18,4							

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210,02	Омлет натуральный	160	12,78	16,81	4,98	222,96	0,09	1,22	216,6	158	237,1	22,8	2,08
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		530	17,1	17,8	38,3	383,9	0,2	13,2	216,6	191,7	315,4	54,6	6,5
Обед													
69,02	Салат овощной с зеленым горошком (без карто)	60	2,31	11,89	2,73	127,41	0,04	2,83	29,3	17,7	45,9	13,6	0,6
207	Щи "Новгородские" со сметаной (без карто)	200/5	1,47	3,08	4,31	51,85	0,03	28,64	7,5	39,7	31,0	15	0,5
345,03	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/30	0,35	4,33	2,45	50,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,24		0,13	1,37		1,6		1,6	1	0,5	0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед		770	14,87	24,26	74,65	577,31	0,28	34,42	64,00	101,10	215,90	67,60	4,51
Итого за день		1300	31,9	42,1	112,9	961,2	0,5	47,6	280,6	292,8	531,3	122,2	11,0

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
349	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с м/сл (без сахара)	190	9,19	6,2	32,51	216,32	0,12	1,24	38,2	217,2	187,1	33,4	0,92	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,6	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		560	13,5	7,2	65,8	377,2	0,3	13,2	38,2	250,9	265,4	65,2	5,4	
Обед														
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне (без картофеля)	200	2,69	2,81	13,76	91,43	0,05	2,75	9,9	19,4	42,8	12,9	0,6	
500,01	Гуляш из мяса птицы (без муки)	30/60	11,21	3,92	0,44	82,13	0,02	0,63	2,7	6,2	77	38,5	0,64	
410	Пюре из гороха с м/сл	150	17,07	3,8	35,69	245,36	0,67		14,4	70,9	169,4	65,5	5,23	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		705	38,29	12,45	91,14	628,78	0,89	3,19	33,1	121,7	404,4	150,3	9,53	
Итого за день		1265	51,8	19,6	156,9	1006,0	1,1	16,4	71,3	372,6	669,8	215,5	14,9	

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
217	Каша гречневая с птицей 30/220 %	30/220	21,05	13,64	58,19	439,36	0,45	0,63	2	35,1	361,1	231,1	7,3	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	24,85	14,14	79,70	543,87	0,54	0,63	2,00	49,60	426,20	252,10	9,15	
Обед														
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной(без картофеля)	200/5	1,45	4,85	4,98	70,22	0,04	19,52	5	40,7	39,9	17,3	0,6	
239	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	10,91	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83	
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94	
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		730	21,9	16,7	84,4	577,6	0,3	26,5	20,7	140,2	456,3	105,8	5,6	
Итого за день		1230	46,7	30,85	164,1	1121,43	0,86	27,09	22,7	189,8	882,5	357,9	14,74	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
301	Котлеты из говядины с птицей п/ф	60	9,27	8,01	9,27	149,33							0,1	
403	Макароны с томатом	190	7,18	10,45	45,49	305,05	0,11	1,22	20	27,8	61,7	12,4	1,2	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	20,25	18,96	76,27	558,89	0,20	1,22	20,00	42,30	126,90	33,40	3,01	
Обед														
207,03	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной (без карт)	230/5	9,74	4,01	5,14	97	0,05	32,93	7,5	55,3	242,2	25,8	0,6	
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05			9,1	41	13,2	1,13	
217	Каша гречневая с птицей	30/150	16,11	9,42	39,7	307,77	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		700	33,0	14,4	86,4	606,5	0,5	33,4	9,3	107,7	625,7	229,7	9,2	
Итого за день		1200	53,3	33,4	162,6	1165,4	0,7	34,6	29,3	150,0	752,6	263,1	12,2	

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
350	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	190	7,7	7,47	31,63	225,52	0,21	1,38	36,4	141,1	190,2	48,2	1,21	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак		560	12,0	8,5	64,9	386,4	0,3	13,4	36,4	174,8	268,5	80,0	5,7	
Обед														
113,06	Суп-лапша домашняя (бульон куриный)	250	12,13	6,55	14,51	165,77	0,06	1	12,5	34,1	272,6	15,4	0,54	
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56	
256	Каша пшеничная рассыпчатая	155	9,92	0,62	43,4	208,01	0,12		6,2	160,7	156,2	31,3	1,28	
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		730	34,7	16,31	101,13	680,17	0,36	2,32	41,2	242,2	606,5	91,2	5,32	
Итого за день		1290	46,7	24,8	166,0	1066,6	0,7	15,7	77,6	417,0	875,0	171,2	11,0	

Радион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
441	Палочки "Школьные" ГОСТ	60	8,36	12,88	6,46	173,27					0,1			
410	Пюре из гороха с м/сл	190	21,66	4,77	45,27	310,81	0,85		18	90,3	214,9	83,1	6,6	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за завтрак		500	33,8	18,2	73,2	588,6	0,9	0,0	18,0	104,8	280,1	104,1	8,4	
Обед														
271	Суп "Любительский" на мясном бульоне (без картофеля)	250	23,01	12,38	30,15	325,18	0,27	5,36	1,8	50,3	335,2	123,3	6,19	
421	Макаронник с мясом и м/сл	180/5	14,7	18,06	33,55	355,6	0,12	1,38	31,5	28,8	146	21,8	2,37	
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,24		0,13	1,37		1,6		1,6	1	0,5	0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		700	42,63	31,09	91,78	818	0,5	8,34	33,3	99,6	566,7	172,9	10,93	
Итого за день		1200	76,45	49,24	165,02	1406,59	1,44	8,34	51,30	204,40	846,80	277,00	19,37	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
113,07	Суп лапша домашняя с птицей	200/20	14,69	5,61	11,43	155,16	0,06	0,96	11,2	27,4	250,7	28,9	0,68	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак		590	18,97	6,59	44,70	316,07	0,19	12,96	11,20	61,10	329,00	60,70	5,13	
Обед														
102	Суп с бобовыми (без картофеля)	200	6,63	4,48	16,13	131,94	0,26	3,6		44	87,5	35,8	2,2	
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85	
242	Каша перловая рассыпчатая с м/сл	150/5	4,69	4,18	33,52	190,55	0,06		20	25,7	164,1	20,3	0,95	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		720	26,59	15,20	82,36	572,69	0,52	7,12	26,20	130,10	505,70	128,60	6,39	
Итого за день		1310	45,56	21,79	127,06	888,76	0,71	20,08	37,4	191,2	834,7	189,3	11,52	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
580,02	Гуляш из мяса птицы	25/35	7,68	0,93	1,53	45,42	0,02	0,78	3,8	4,5	52,9	26	0,46	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	9,99	6,23	45,17	276,37	0,34		20	24,7	238,5	158,5	5,4	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	21,5	7,7	68,2	426,3	0,5	0,8	23,8	43,7	356,5	205,5	7,6	
Обед														
207	Щи "Новгородские" на мясном бульоне со сметаной (без карт)	250/5	18,45	9,45	5,8	183,97	0,08	36,47	9,3	60,9	205,2	37,9	3,36	
170,05	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	15	1,7	0,24	10,15	49,32	0,04			6,8	30,7	9,9	0,85	
370	Каша перловая с мясом	25/155	11,29	14,35	34,26	311,31	0,09	1,61		36	237	34,5	2,0	
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,24		0,13	1,37		1,6		1,6	1	0,5	0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
Итого за Обед		715	36,36	24,69	78,29	681,82	0,32	39,68	9,30	124,20	557,90	110,10	8,62	
Итого за день		1235	57,83	32,35	146,50	1108,12	0,77	40,46	33,10	167,90	914,40	315,60	16,25	

Итого за период 20 дней	10635	361,5	255,7	1310,7	9003,9	6,9	171,3	700,9	2108,7	5628,1	1981,6	116,5
Итого за период 1 день	531,75	18,1	12,8	65,5	450,2	0,3	8,6	35,0	105,4	281,4	99,1	5,8
Итого за период 20 дней	14660	609,8	383,0	1650,3	12497,3	8,7	629,6	495,8	2670,6	10304,2	2917,7	153,0
Итого за период 1 день	733	30,5	19,2	82,5	624,9	0,4	31,5	24,8	133,5	515,2	145,9	7,6
Итого за период 20 дней	25335	968,3	639,9	2950,1	21457,5	15,5	819,9	1196,5	4796,1	15873,5	4858,9	268,2
Итого за период 1 день	1266,75	48,4	32,0	147,5	1072,9	0,8	41,0	59,8	239,8	793,7	242,9	13,4

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

22 (двадцать две) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

[Signature]
личная подпись

« 01 » 03 2026 г.

