

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсупова Л.Ю.

Согласовано
ИО директора МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Сидорова Л.Ф.

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

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

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

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

Согласовано
Директора МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Зарипова Л.Р.

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

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

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

МЕНЮ

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

г.Нефтекамск
март 2026г

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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															
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02		
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					0,1				
202	Макаронные изделия отварные с маслом	215	8,31	4,68	53,08	287,89	0,13		20,4	26,6	69,2	12,7	1,3		
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 Завтрак			20,31	23,58	83,09	628,18	0,24	1,6	60,4	49,5	157,8	40,5	3,69		
Обед															
287,04	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной (без карт)	300/5	12,67	4,92	6,65	123,39	0,07	42,95	7,5	70,7	315	33,5	0,78		
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		
580,03	Гуляш из мяса птицы (без муки и т.п.)	60	7,48	2,55	0,33	54,34	0,02	0,47	1,8	4,3	51,6	25,7	0,43		
242	Каша перловая рассыпчатая	170	5,26	0,62	37,87	178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07		
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06		
Итого за Обед			34,26	9,36	108,11	655,71	0,38	43,42	9,3	152,6	728	139,5	7,07		
Итого за день			54,57	32,94	191,2	1283,89	0,62	45,02	69,7	202,1	885,8	180	10,76		

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реч.	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															
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07		
350,05	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	200	8,11	7,86	33,29	237,38	0,22	1,45	38,3	148,6	200,2	50,7	1,27		
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	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	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 Завтрак			17,1	11,9	93,2	556,6	0,4	17,5	59,3	300,7	372,0	102,3	9,1		
Обед															
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,3	15,2	0,52		
441	Чахохбили	55/45	14,99	6,7	4,58	139,55	0,06	5,37	3,4	17,8	121,5	60,2	1,17		
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09		
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	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4		
Итого за Обед			35,46	19,98	106,17	747,43	0,61	10,37	35,90	107,50	747,20	269,30	11,08		
Итого за день			52,6	31,8	199,4	1304,1	1,0	27,9	95,2	408,2	1119,2	371,6	20,2		

№ 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														
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12	
370	Каша перловая с мясом	30/170/5	12,99	19,81	37,63	381,09	0,1	1,75	20	41	267,4	38,6	2,34	
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	
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			19,03	20,68	86,29	611,75	0,24	7,75	20,00	78,50	374,40	76,70	7,61	
Обед														
99,06	Суп из овощей (бульон мясной, без картофеля)	300/5	18,78	12,99	7,65	224,61	0,1	32,19	9,3	72,2	223,9	43,9	3,58	
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)	170	4,1	4,59	12,17	108,9	0,07	90,36	24	103,3	73,3	36	1,41	
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	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4	
Итого за Обед			48,11	34,09	61,20	747,36	0,39	124,54	33,30	215,00	607,50	143,20	11,10	
Итого за день			67,14	54,77	147,49	1359,11	0,63	132,29	53,3	293,5	981,9	219,9	18,71	

№ 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														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл(без сахара)	225	8,54	9,9	29,46	242,17	0,22	1,76	45	190,8	247	67,5	1,55	
313,05	Запеканка из творога	60	10,99	7,49	9,39	151,26	0,03	0,29	35,7	96	131,6	14,8	0,39	
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 Завтрак			24,41	18,04	66,81	529,29	0,36	2,05	80,70	305,70	463,20	109,60	4,29	
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	100	13,12	4,78	5,1	116,52	0,05	3,05	3	17,9	101,2	49	0,97	
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11	
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06	
Итого за Обед			29,77	16,68	104,80	691,09	0,38	12,32	30,50	124,20	552,70	132,00	6,93	
Итого за день			54,2	34,7	171,6	1220,4	0,7	14,4	111,2	429,9	1015,9	241,6	11,2	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

Неделя: 1

№ 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														
51,03	Маринад овощной без томата и сахара	50	0,64	5,85	3,48	69,72	0,03	3,02		14,4	27,2	16,5	0,4	
217	Каша гречневая с птицей	30/210	20,47	13,09	55,55	421,52	0,43	0,61	2	33,8	347,2	221,8	7,02	
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 Завтрак		555	26,03	19,59	87,11	628,46	0,57	5,23	2,00	68,70	459,90	266,10	9,74	
Обед														
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне (без картофеля)	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	170	5,26	0,62	37,87	178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4	
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		935	27,17	11,86	115,54	680,21	0,42	18,08	22,20	137,20	543,40	131,30	8,73	
Итого за день		1490	53,2	31,45	202,65	1308,67	0,99	23,31	24,2	205,9	1003,3	397,4	18,47	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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															
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		
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		
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11		
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 Завтрак			24,67	15,64	97,14	627,22	0,28	2,85	30,20	57,30	273,20	67,20	5,39		
Обед															
142	Салат "Осенний"	100	1,84	5,26	13	107,1	0,08	15		25	58	27,3	1,1		
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		
217,03	Каша гречневая с птицей	30/170	17,27	10,62	44,98	344,32	0,35	0,52	1,8	27,4	285,8	181,9	5,72		
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06		
Итого за Обед			36,0	21,0	100,1	733,6	0,6	51,3	9,3	136,9	717,3	272,9	10,6		
Итого за день			60,68	36,64	197,25	1360,84	0,91	54,16	39,5	194,2	990,5	340,1	15,94		

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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															
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07		
174,04	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (без сахара)	200	7,51	6,86	33,81	227,76	0,16	1,38	37,2	165,9	248,1	37	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		
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64		
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1		
Итого за Завтрак			20,50	14,15	82,03	550,02	0,31	14,05	80,10	434,00	496,90	94,60	6,09		
Обед															
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	4,78	7,28	16,71	151,78	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62		
43	Капуста тушенная с мясом птицы	30/180	12,98	14,95	12,32	238,42	0,11	96,17		117	169,9	52,3	2,84		
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	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,42		
Итого за Обед			25,06	23,28	83,04	644,95	0,38	97,37	15	199,2	644,8	118,8	7,48		
Итого за день			45,6	37,4	165,1	1195,0	0,7	111,4	95,1	633,2	1141,7	213,4	13,6		

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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														
441	Чахобили	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	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09	
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	
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			23,89	11,19	85,47	540,81	0,51	16,83	22,00	74,00	398,10	225,10	10,80	
Обед														
95	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной (без картофеля)	300/5	17,85	12,65	8,97	223,86	0,1	31,85	9,2	80,7	225,6	50,2	3,66	
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	
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	170/5	5,74	4,37	37,34	211,46	0,15		20	54,9	198,7	29	1,1	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4	
Итого за Обед			41,76	29,99	99,73	836,60	0,49	33,49	29,20	186,20	681,20	144,60	10,56	
Итого за день			65,7	41,2	185,2	1377,4	1,0	50,3	51,2	260,2	1079,3	369,7	21,4	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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															
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12		
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46		
358	Каша пшениная рассыпчатая с м/сл (без сахара)	205	9,76	5,76	56,31	316,43	0,36		16,4	26	198,8	70,4	2,31		
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 Завтрак			23,80	13,43	93,77	590,06	0,53	2,30	16,40	76,10	413,50	118,00	5,24		
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		
248,03	Суп "Кубанский" на курином бульоне (без карт)	250	9,74	5,82	21,37	177,65	0,37	4,5		66,1	289,9	53,9	2,97		
580	Гуляш из мяса птицы	35/65	12,81	1,53	2,57	75,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76		
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11		
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06		
Итого за Обед			36,83	17,69	107,77	738,08	0,67	28,81	26,2	152,8	567,3	154,4	8,28		
Итого за день			60,6	31,1	201,5	1328,1	1,2	31,1	42,6	228,9	980,8	272,4	13,5		

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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														
87	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной (без карт)	250/5/20	6,88	10,01	7,6	149,33	0,07	34,55	15,2	60,1	87,2	25,6	1,1	
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	
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			13,24	11,34	67,52	433,59	0,24	50,55	15,2	112,2	199	71,7	8,89	
Обед														
271	Суп " Любительский" (без картофеля)	250	6,36	6,53	29,7	203,45	0,22	4,69		37,9	168	104,4	3,49	
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	180	5,58	0,66	40,14	189	0,07			29,4	195,2	24,4	1,13	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06	
Итого за Обед			28,65	13,93	111,15	684,45	0,52	8,21	6,2	133,5	643,3	209,7	8,54	
Итого за день			41,89	25,27	178,67	1118,04	0,76	58,76	21,4	245,7	842,3	281,4	17,43	

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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															
51,05	Маринад овощной без томата и сахара	30	0,38	3,53	2,09	42	0,02	1,81		8,6	16,3	9,9	0,2		
296	Котлеты из птицы п/ф	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1				
349	Каша вязкая гречневая с м/сл	180	5,7	4,1	31,13	183,94	0,19		14,4	13,7	135,9	90,2	3,07		
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		
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		655	20,9	19,6	80,9	588,3	0,4	15,4	14,4	62,0	251,0	138,7	8,3		
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		
589	Птица тушеная	50/50	13,86	2,03	3,1	86,37	0,03	0,6	3,2	8,6	94,4	45,7	0,8		
148	Капуста тушеная (без сахара)	180	4,34	4,89	12,92	115,75	0,08	95,47	25,6	115,8	78,8	38,4	1,54		
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4		
Итого за Обед		830	28,64	14,32	71,63	532,81	0,34	101,34	36,30	202,20	574,70	156,90	6,68		
Итого за день		1485	49,6	34,0	152,5	1121,1	0,7	116,8	50,7	264,2	825,7	295,6	15,0		

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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															
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	200/5	7,54	9,55	25,62	219,49	0,19	1,6	44,6	172,8	218,7	58,9	1,34		
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	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34		
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8		
Итого за завтрак			13,90	10,88	85,54	503,75	0,36	17,60	44,60	224,90	330,50	105,00	9,13		
Обед															
113	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	300	24,44	14,41	17,28	297,41	0,11	2,06	17,3	40	252,4	30,7	4,04		
217,07	Кулеш с мясом	25/190	18,67	17,16	50,17	428,93	0,4	0,32		31,3	340,5	184,7	7,05		
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06		
Итого за Обед			49,69	32,52	117,16	960,19	0,68	2,38	17,3	112	729,2	259,5	14,75		
Итого за день			63,59	43,4	202,7	1463,94	1,04	19,98	61,9	336,9	1059,7	364,5	23,88		

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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															
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02		
210.01	Омлет натуральный	200	16	21,06	6,24	279,27	0,12	1,53	271,1	197,7	296,7	28,5	2,61		
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		
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	21,48	29,44	46,21	0,27	15,13	311,1	239,8	398,4	67,1	7,64		
Обед															
69.02	Салат овощной с зеленым горошком (без карт)	60	2,31	11,89	2,73	127,41	0,04	2,83	29,3	17,7	45,9	13,6	0,6		
287	Щи "Новгородские" со сметаной (без карт)	250/5	1,8	3,6	5,35	62,24	0,04	35,79	7,5	48,6	38	19	0,66		
345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/40	0,47	4,77	3,27	58,12	0,01	1,8	9,6	3,3	5,9	2,5	0,14		
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11		
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	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4		
Итого за Обед			890	18,63	25,65	693,68	0,36	42,02	66,40	123,80	273,00	86,30	5,94		
Итого за день			1485	40,1	55,1	143,0	0,6	57,2	377,5	363,6	671,4	153,4	13,6		

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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															
264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	220/5	10,5	7,68	36,85	251,53	0,14	1,46	47	256,1	216,8	38,7	1,08		
313,05	Запеканка из творога	60	10,99	7,49	9,39	151,26	0,03	0,29	35,7	96	131,6	14,8	0,39		
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 Завтрак															
Обед															
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне (без картофеля)	250	4	3,92	20,3	132,62	0,06	2,56	16	21,1	53	12,4	0,74		
580	Гуляш из мяса птицы (без муки и т.п.)	35/65	11,22	4,22	0,48	84,99	0,03	0,66	2,7	6,5	77,3	38,6	0,64		
418	Пюре из гороха с м/сл	180	20,51	4,61	42,87	295,19	0,8		17,6	85,4	203,5	78,6	6,28		
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06		
Итого за Обед															
Итого за день															
			68,42	29,42	174,41	1229,11	1,31	4,97	119	508,7	877,4	246,1	14,55		

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реч.	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															
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12		
368	Гуляш из говядины	40/40	12,55	15,67	3,12	203,71	0,05	2,17		19,2	136,1	20,7	2		
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,5	6,36	47,46	288,69	0,36	20		25,9	250,5	166,5	5,63		
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 Завтрак															
		565	28,35	22,8	92,19	687,25	0,56	4,17	20	84,6	505,3	225,7	10,69		
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		
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	180	5,58	0,66	40,14	189	0,07			29,4	195,2	24,4	1,13		
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	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4		
Итого за Обед															
		840	39,17	23,02	105,42	788,23	0,42	33,77	22,20	174,10	675,10	141,90	9,25		
Итого за день															
		1405	67,52	45,82	197,61	1475,48	0,98	37,94	42,2	258,7	1180,4	367,6	19,94		

Рацион Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ рецеп.	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														
296	Биточки из птицы п/ф с соусом томатным	60/40	10,6	10,54	11,37	199,87	0,01	1,8	9,6	3,3	5,9	2,5	0,14	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21	
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 Завтрак		565	23,26	15,73	88,87	606,74	0,24	3,4	29,6	48,6	155,9	42,1	3,72	
Обед														
207,04	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной (без карт)	300/5	12,67	4,92	6,65	123,39	0,07	42,95	7,5	70,7	315	33,5	0,78	
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	
217,03	Каша гречневая с птицей	30/170	17,27	10,62	44,98	344,32	0,35	0,52	1,8	27,4	285,8	181,9	5,72	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4	
Итого за Обед		820	39,25	16,81	106,04	732,11	0,63	43,47	9,30	134,80	765,40	268,50	11,06	
Итого за день		1385	62,51	32,54	194,91	1338,85	0,87	46,87	38,9	183,4	921,3	310,6	14,78	

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3			0,02		
350,05	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	200	8,11	7,86	33,29	237,38	0,22	1,45	38,3	148,6	200,2	50,7	1,27			
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			
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1			
Итого за Завтрак			18,55	19,74	81,64	590,74	0,37	14,05	100,2	319,1	392	102,8	6,38			
Обед																
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	4,78	7,28	16,71	151,78	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62			
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			
256,03	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	0,72	50,4	241,56	0,14		7,2	186,6	181,4	36,4	1,49			
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	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,4			
Итого за Обед			31,11	17,44	123,23	762,43	0,45	2,52	44,70	281,30	723,70	111,70	6,69			
Итого за день			49,7	37,2	204,9	1353,2	0,8	16,6	144,9	600,4	1115,7	214,5	13,1			

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ 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														
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12	
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	
418	Пюре из гороха с м/сл	200/5	23,5	5,26	49,13	338,03	0,92		20	99,3	233,5	90,2	7,21	
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 Завтрак			36,48	6,96	92,27	578,3	1,09	2,78	23,8	143,3	405,1	154,7	10,73	
Обед														
271	Суп "Любительский"(без картофеля, бульон мясной)	300	25,66	14,35	32,17	361,57	0,29	18,09	2,2	47,8	352,5	108,2	6,23	
421	Макаронник с мясом и м/сл	200/5	14,92	18,42	37,26	374,57	0,13	1,53	32,8	31,1	147,8	22,6	2,43	
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	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,42	
Итого за Обед			47,66	33,72	110,41	936,06	0,58	21,22	35	108,1	624,8	171,2	12,11	
Итого за день			84,14	40,68	202,68	1514,36	1,67	24	58,8	251,4	1029,9	325,9	22,84	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
113,08	Суп лапша домашняя с птицей	250/20	17,1	6,91	14,23	187,83	0,07	1,16	13,7	33,8	304,9	32	0,79			
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01			
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	3			
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 Завтрак		855	23,46	8,24	74,15	472,09	0,24	17,16	13,70	85,90	416,70	78,10	8,58			
Обед																
102	Суп с бобовыми (бульон из птицы, без картофеля)	250	8,29	5,61	20,16	164,93	0,33	4,5		55,2	109,3	44,7	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			
242,01	Каша перловая рассыпчатая с м/сл	185	5,62	3,92	40,2	218,75	0,07		18	31,2	196,7	24,4	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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06			
Итого за Обед		820	30,62	16,27	101,67	675,68	0,63	8,02	24,2	152,6	586,1	150	7,86			
Итого за День		1675	54,08	24,51	175,82	1147,77	0,87	25,18	37,9	238,5	1002,8	228,1	16,44			

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Ж				В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
75	Нера поркован (без сахара)	30	0,49	2,28	2,49	32,99	0,02	2,8		8,3	17,5	10,7	0,3		
499	Говядина тушеная	30/60	9,39	11,49	1,25	145,64	0,04	2,09		11,1	99,2	13,5	1,5		
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	59	10,8	1,1		
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 завтрак		565	21,73	18,86	76,18	560,48	0,28	4,89	20,00	63,30	260,00	62,30	5,19		
Обед															
207	Щи "Новгородские" на мясном бульоне со сметаной (без карт)	300/5	22,12	11,13	6,92	218,7	0,1	43,76	9,7	72,1	245,6	45,4	4,02		
170,06	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	10	1,13	0,16	6,75	32,81	0,03			4,6	20,4	6,6	0,6		
370	Каша перловая с мясом	30/170/5	12,99	19,81	37,63	381,09	0,1	1,75	20	41	267,4	38,6	2,34		
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	95	6,84	0,95	40,85	198,55	0,16			27,6	123,5	39,9	3,42		
Итого за Обед		815	43,17	32,03	91,38	828,13	0,38	47,11	29,7	146,2	655,2	130,1	10,3		
Итого за день		1380	64,9	50,9	167,6	1388,6	0,7	52,0	49,7	209,5	915,2	192,4	15,5		

Итого за период 20 дней	12810	447,5	327,6	1634,6	11361,3	7,7	217,1	1046,4	3199,2	7155,9	2229,1	145,0
Итого за период 1 день	640,5	22,37	16,38	81,73	568,06	0,39	10,85	52,32	159,96	357,80	111,46	7,25
Итого за период 20 дней	16660	713,1	423,2	2021,6	14759,3	10,4	733,0	538,5	3117,9	12484,3	3357,1	185,7
Итого за период 1 день	833	35,7	21,2	101,1	738,0	0,5	36,6	26,9	155,9	624,2	167,9	9,3
Итого за период 20 дней	29470	1160,6	750,8	3656,1	26120,6	18,1	950,1	1584,9	6317,1	19640,2	5586,2	330,7
Итого за период 1 день	1473,5	58,0	37,5	182,8	1306,0	0,9	47,5	79,2	315,9	982,0	279,3	16,5

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

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

Умурбаева З.Ф.


личная подпись

« 01 » 03 2026 г.

