

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №4

г.Нефтекамск

Осупова И.О.

г.Нефтекамск

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №13

г.Нефтекамск

Холбан Л.А.

г.Нефтекамск

Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Амзя

г.г.Нефтекамск

Ялашева А.М.

г.Амзя

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №7

г.Нефтекамск

Байрузова Н.Л.

г.Нефтекамск

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №15

с.Энергетик ГО г.Нефтекамск

Давлетгареева И.Н.

г.Нефтекамск

Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Ташиново

г.г.Нефтекамск

Бурханова Р.М.

г.Ташиново

Согласовано

Директора МОАУ СОШ №12

г.Нефтекамск

Заринова Л.Р.

г.Нефтекамск

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №17

г.Нефтекамск

Ганиев Р.Т.

г.Нефтекамск

Согласовано

Директор МОАУ Полилингвальная

Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск

Ситдииков Р.В.

г.Нефтекамск

УТВЕРЖДАЮ

ИП Умурбаева З.Ф.

"01" сентября 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 осенне-зимний период

г.Нефтекамск

сентябрь 2026г

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

Неделя: 1

№ реп.	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	
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	
143	Рагу из мяса птицы без картофеля	30/170	9,77	8,76	10,1	160,17	0,09	34,58	8,6	65	123,5	61,1	1,51	
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			31,29	14,95	80,01	583,25	0,38	77,53	16,1	185,5	615,8	151,9	7,08	
Итого за день			51,6	38,53	163,1	1211,43	0,62	120,48	81,5	235	773,6	192,4	10,77	

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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	
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	2,8	
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	11,85	93,21	556,64	0,39	17,52	59,3	300,7	372	102,3	9,13	
Обед														
47	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	11,91	6,54	16,25	171,79	0,07	1	12,5	33,1	263,7	18,2	0,58	
441	Чахохбили	55/45	14,28	6,05	4,11	128,84	0,05	4,85	3,3	16,3	114,6	56,8	1,09	
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	3,42	
Итого за Обед			42,68	19,8	108,02	782,03	0,61	9,85	35,8	107	732,7	268,9	11,06	
Итого за день			59,78	31,65	201,23	1338,67	1	27,37	95,1	407,7	1104,7	371,2	20,19	

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		78,5	374,4	76,7	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	3,42
Итого за Обед			48,11	34,09	61,2	747,36	0,39	124,54	33,3		215	607,5	143,2	11,1
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

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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)	200/5	7,54	9,55	25,62	219,49	0,19	1,6	44,6	172,8	218,7	58,9	1,34
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			23,41	17,69	62,97	506,61	0,33	1,89	80,3	287,7	434,9	101	4,08
Обед													
271,02	Суп "Любительский" на курином бульоне (без картофеля)	250	7,48	6,76	29,7	210,2	0,25	4,69		49,2	393	113,4	3,49
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			33,85	16,99	119,75	769,16	0,56	11,74	23	123,2	667,8	212,5	9,51
Итого за день			57,26	34,68	182,72	1275,77	0,89	13,63	103,3	410,9	1102,7	313,5	13,59

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью (без сах)	50	0,82	4,24	2,32	51,27	0,02	19,15		24,5	16,5	8,8	0,31
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			26,21	17,98	85,95	610,01	0,56	21,36	2	78,8	449,2	258,4	9,7
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 (без сахара)	50/50	10,41	5,89	2,83	106,71	0,09	3,57	6,2	41,7	170,1	45,6	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	3,42
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			27,19	11,86	113,62	672,58	0,42	18,13	22,2	137,4	544	131,7	8,73
Итого за день			53,4	29,84	199,57	1282,59	0,98	39,49	24,2	216,2	993,2	390,1	18,43

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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	
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	13,2	1,13	
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	30,2	57,3	273,2	67,2	5,39	
Обед														
50	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84	0,02	9,5		35,2	41	20,9	1,33	
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			35,6	21,83	95,47	720,36	0,57	45,81	9,3	147,1	700,4	266,5	10,78	
Итого за день			60,27	37,47	192,61	1347,58	0,85	48,66	39,5	204,4	973,6	333,7	16,17	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	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	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
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	
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1	
Итого за Завтрак			20,5	14,15	82,03	550,02	0,31	14,05	80,1	434	496,9	94,6	6,09	
Обед														
47	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	14,3	7,85	19,53	206,28	0,08	1,2	15	39,8	316,4	21,8	0,69	
43	Капуста тушеная 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			34,58	23,85	85,86	699,45	0,38	97,37	15	200,4	635,6	122,4	7,55	
Итого за день			55,08	38	167,89	1249,47	0,69	111,42	95,1	634,4	1132,5	217	13,64	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

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														
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97						0,1		
658	Каша гречневая с овощами	180	6,97	6,38	31,85	212,66	0,24	1,25			22,5	170,9	112,6	3,77
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			19,37	18,51	73,49	543,25	0,39	14,85			62,2	269,7	151,2	8,78
Обед														
154	Суп крестьянский с пшенной крупой на мясном бульоне (без картофеля)	300/5	21,13	13,93	10,01	251,82	0,11	26,66	9,5		66,8	246,7	45,8	3,92
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	3,42
Итого за Обед			45,04	31,27	100,77	864,56	0,5	28,3	29,5		172,3	702,3	140,2	10,82
Итого за день			64,41	49,78	174,26	1407,81	0,89	43,15	29,5		234,5	972	291,4	19,6

№ реп.	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	
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 пшенная 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			23,8	13,43	93,77	590,06	0,53	2,3	16,4	76,1	413,5	118	5,24	
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	60	0,99	5,05	2,79	61,18	0,02	23,01		29,5	19,8	10,6	0,37	
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	9,14	1,41	3,26	62,56	0,03	1,48	6,1	7,1	64,7	31,4	0,59	
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			33,16	17,57	108,46	725,04	0,67	28,99	26,1	152,4	543,7	142,4	8,11	
Итого за день			56,96	31	202,23	1315,1	1,2	31,29	42,5	228,5	957,2	260,4	13,35	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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
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
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
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			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

образец: сахарный диабет 3-11кг

№ реп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4,02	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	2,53	1,39	30,58	0,01	11,49		14,8	9,9	5,3	0,19
296	Котлеты из птицы п/ф	60	7	11	1,8	136,97					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			18,59	18,76	74,16	545,11	0,35	25,09	14,4	68,2	244,6	134,1	8,27
Обед													
154	Суп крестьянский с пшеничной крупой на курином бульоне со сметаной	250/5	10,52	6,84	10,88	147,23	0,08	20,02	8	59,3	265,1	27,7	0,74
290	Птица тушеная	50/50	12,52	13,98	3,49	190,46	0,07	2,2	37,5	20,8	112,3	14,6	0,93
148	Капуста тушеная	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	3,42
Итого за Обед			34,42	26,66	68,15	652	0,39	117,69	71,1	223,5	579,8	120,6	6,64
Итого за день			53,01	45,42	142,31	1197,11	0,74	142,78	85,5	291,7	824,4	254,7	14,91

№ реп.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	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	жидкая молочная с м/сл (без сахара)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
54	Фрукт	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Чай без сахара	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
518	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			13,9	10,88	85,54	503,75	0,36	17,6	44,6	224,9	330,5	105	9,13	
Обед														
47	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	300	23,75	14,06	19,8	301,59	0,11	2,01	17,2	41,1	247,1	33,7	3,93	
217,07	Кулеш с мясом (гречка)	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	32,17	119,68	964,37	0,68	2,33	17,2	113,1	723,9	262,5	14,64	
Итого за день			62,9	43,05	205,22	1468,12	1,04	19,93	61,8	338	1054,4	367,5	23,77	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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	
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			21,48	29,44	46,21	538,99	0,27	15,13	311,1	239,8	398,4	67,1	7,64	
Обед														
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66	63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37	
287	Щи "Новгородские" со сметаной (вода, 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	3,42	
Итого за Обед			17,01	18,81	97,74	629,77	0,35	41,84	37,1	120,4	256,4	92,8	5,73	
Итого за день			38,49	48,25	143,95	1168,76	0,62	56,97	348,2	360,2	654,8	159,9	13,37	

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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			26,37	15,82	74,2	538,65	0,28	1,75	82,7	371	433	80,8	3,82	
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	35/65	9,14	1,41	3,26	62,56	0,03	1,48	6,1	7,1	64,7	31,4	0,59	
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			39,97	10,79	102,99	668,03	1,03	4,04	39,7	138,3	431,8	158,1	10,68	
Итого за день			66,34	26,61	177,19	1206,68	1,31	5,79	122,4	509,3	864,8	238,9	14,5	

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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
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			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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			38,45	22,92	101,12	767,33	0,4	33,77	22,2	171,2	662,1	137,7	8,89
Итого за день			66,8	45,72	193,31	1454,58	0,96	37,94	42,2	255,8	1167,4	363,4	19,58

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/40	1	5,38	3,4	66,48	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			13,66	10,57	80,9	473,35	0,24	3,4	29,6	48,6	155,9	42,1	3,72
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
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			38,53	16,71	101,74	711,21	0,61	43,47	9,3	131,9	752,4	264,3	10,7
Итого за день			52,19	27,28	182,64	1184,56	0,85	46,87	38,9	180,5	908,3	306,4	14,42

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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	
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	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
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	
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														
47	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	14,3	7,85	19,53	206,28	0,08	1,2	15	39,8	316,4	21,8	0,69	
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06	
Итого за Обед			39,91	17,91	121,75	796,03	0,43	2,52	44,7	279,6	701,5	111,1	6,4	
Итого за день			58,46	37,65	203,39	1386,77	0,8	16,57	144,9	598,7	1093,5	213,9	12,78	

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	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			37,8	13,03	99,74	667,85	1,12	2,3	20	165,4	473,9	146,2	10,73
Обед													
271	Суп "Любительский" на мясном бульоне (без картофеля)	300	27,61	14,86	36,18	390,21	0,32	6,44	2,2	60,4	402,3	148	7,42
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			49,61	34,23	114,42	964,7	0,61	9,57	35	120,7	674,6	211	13,3
Итого за день			87,41	47,26	214,16	1632,55	1,73	11,87	55	286,1	1148,5	357,2	24,03

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 5-11кл

№ реп.	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
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	2,8
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			23,46	8,24	74,15	472,09	0,24	17,16	13,7	85,9	416,7	78,1	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			30,62	16,27	101,67	675,68	0,63	8,02	24,2	152,6	586,1	150	7,86
Итого за день			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: осенне-зимний

Неделя: 4

Сезон: осенне-зимний

№ рец.

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Б

Ж

У

В1

С

А

Ca

P

Mg

Fe

4

5

6

7

8

9

10

12

13

14

15

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

1

2

3

Завтрак

4,02

Салат из белокочанной капусты с морковью (без сах)

30

0,49

2,53

1,39

30,58

0,01

11,49

14,8

9,9

5,3

0,19

499

Говядина тушеная

30/60

9,39

11,49

1,25

145,64

0,04

2,09

11,1

99,2

13,5

1,47

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

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

21,73

19,11

75,08

558,07

0,27

13,58

20

69,8

252,4

56,9

5,12

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

0,57

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

43,32

32,05

92,28

832,52

0,39

47,11

29,7

146,9

657,9

131

10,38

Итого за день

Итого за период

65,05

51,16

167,36

1390,59

0,66

60,69

49,7

216,7

910,3

187,9

15,5

Итого за период

Итого за период

1172,52

767,9

3615,12

26143,06

18,09

1009,78

1566,9

6386,3

19462,9

5548,9

331,18

Итого за период

Итого за период

58,63

38,4

180,76

1307,15

0,9

50,49

78,3

319,3

973,1

277,4

16,56

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

21 (двадцать один) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

[подпись]
личная подпись

« 01 »

09 202 6 г.

