

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

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

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

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Холбан Л.А.

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

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

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

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

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

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

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

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

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Ситдииков Р.В.

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

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

г. Нефтекамск
"01" сентября 2026г.

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

МЕНЮ

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

г.Нефтекамск
сентябрь 2026г

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

Неделя: 1

№ 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														
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			18,16	15,99	70,26	499,3	0,2		20	37,9	126,5	32,2	2,96	
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	1,38	
512	Компот из изюма (6/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			26,64	12,88	68,72	500,32	0,32	63,47	15,3	156,9	508,3	131,5	6,05	
Итого за день			44,8	28,87	138,98	999,62	0,52	63,47	35,3	194,8	634,8	163,7	9,01	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 18 Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	С	А		Ca	P	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
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	50	3,6	0,5	21,5		104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			11,98	8,45	64,9		386,43	0,34	13,38	36,4		174,8	268,5	80	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 (куриная грудка)	50/40	12,93	5,45	3,63		116,04	0,05	4,31	3		14,5	103,4	51,3	0,98
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81		225,86	0,27		20		20	189,3	125,6	4,25
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			27,95	16,62	82,45		592,1	0,47	9,11	33		76,1	410,7	212,4	8,86
Итого за день			39,93	25,07	147,35		978,53	0,81	22,49	69,4		250,9	679,2	292,4	14,52

Сезон: осенне-зимний

День: среда

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Мg	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			16,64	19,72	66,47	512,06	0,22	13,55	20	70,4	323,4	66,9	6,64	
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			59,01	50,73	112,14	1146,19	0,54	122,1	47,7	257,1	847,3	186,3	15,93	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл
 День: четверг
 Сезон: осенне-зимний
 Неделя: 1
 Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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														
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	2,64	
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак			11,51	9,34	58,25	365,83	0,32	13,48	37,9	194,2	287,1	89	5,76	
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	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			29,96	16,18	103,24	680,23	0,5	11,43	22,7	111,3	622,1	197,4	8,51	
Итого за день			41,47	25,52	161,49	1046,06	0,82	24,91	60,6	305,5	909,2	286,4	14,27	

Неделя: 1 Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ ре.	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													
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	7,34
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			24,85	14,14	79,7	543,87	0,54	0,63	2	49,6	426,2	252,1	9,15
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 (Минтай) 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	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			24,42	11,49	96,3	589,09	0,36	18,13	22,2	125,4	483,5	116,4	7,52
Итого за день			49,27	25,63	176	1132,96	0,9	18,76	24,2	175	909,7	368,5	16,67

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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													
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	0,2	2,85	30,2	40,2	206,2	46,4	3,59
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
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			32,43	17,99	78,25	604,47	0,49	41,98	9,3	124,2	630,1	231,2	8,9
Итого за день			52,98	33,07	150,46	1110,84	0,69	44,83	39,5	164,4	836,3	277,6	12,49

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ рец.	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													
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			10,86	7,12	68,76	385,03	0,27	13,17	33,1	180,6	297	64,5	5,33
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
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			28,77	14,28	68,07	519,03	0,3	84,05	14,4	167,8	498	116,9	5,3
Итого за день			39,63	21,4	136,83	904,06	0,57	97,22	47,5	348,4	795	181,4	10,63

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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	60	7	11	1,8	136,97					0,1			
658	Каша гречневая с овощами	190	7,37	6,78	33,64	225,01	0,25	1,33		23,8	180,5	119	3,98	
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			18,17	18,28	56,95	466,49	0,34	1,33		38,3	245,7	140	5,79	
Обед														
154	Суп крестьянский с пшенной крупой на мясном бульоне (без картофеля)	230/5	16,23	10,91	7,72	195,47	0,09	20,4	9,1	52,2	189,8	35,2	3,01	
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	
368	Гуляш из говядины	25/30	7,91	10,48	2,38	135,59	0,04	1,61		15,4	87,1	13,7	1,3	
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			36,39	26,64	84,63	724,3	0,43	23,61	29,1	145,9	578,6	115,4	8,78	
Итого за день			54,56	44,92	141,58	1190,79	0,77	24,94	29,1	184,2	824,3	255,4	14,57	

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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	Са	Р	Мg	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 пшенная 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			21,58	13,63	81,12	532,45	0,46	0,3	20	69,8	366,8	102	4,39
Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	5,05	5,78	73,15	0,02	23,01		29,6	19,8	10,6	0,38
248,02	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
580	Гуляш из мяса птицы	30/60	7,88	1,24	3	54,94	0,03	1,34	5,4	6,4	55,9	27,1	0,52
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			27,82	16,94	91,87	631,54	0,56	27,95	25,4	126,9	445,2	118,7	6,67
Итого за день			49,4	30,57	172,99	1163,99	1,02	28,25	45,4	196,7	812	220,7	11,06

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

Неделя: 3

Неделя: 3

№ 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	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			18,16	15,99	70,26	499,3	0,2		20	37,9	126,5	32,2	2,96	
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	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84	
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			30,29	24,13	57,27	568,85	0,32	101,73	63	192	516,3	100,2	5,22	
Итого за день			48,45	40,12	127,53	1068,15	0,52	101,73	83	229,9	642,8	132,4	8,18	

12

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

Неделя: 3

№ 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														
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	2,64
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			11,51	9,34	58,25	365,83	0,32	13,48	37,9		194,2	287,1	89	5,76
Обед														
47	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	250	19,79	11,72	16,47	251,22	0,09	1,68	14,3		34,3	205,8	28,1	3,28
217,06	Кулеш с мясом (гречка)	190	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			42,15	28,25	101,15	827,61	0,58	1,96	14,3		96,8	621,8	225,4	12,48
Итого за день			53,66	37,59	159,4	1193,44	0,9	15,44	52,2		291	908,9	314,4	18,24

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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													
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			17,06	17,79	38,25	383,87	0,22	13,22	216,6	191,7	315,4	54,6	6,53
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	79,6	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38
287	Щи "Новгородские" со сметаной (без карт)	200/5	1,47	3,08	4,31	51,85	0,03	28,64	7,5	39,7	31	15,3	0,53
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			13,25	18,42	77,36	529,5	0,27	34,23	34,7	97,7	199,2	74,1	4,31
Итого за день			30,31	36,21	115,61	913,37	0,49	47,45	251,3	289,4	514,6	128,7	10,84

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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													
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	2,64
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			13,47	7,18	65,78	377,23	0,25	13,24	38,2	250,9	265,4	65,2	5,37
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	0,59
580	Гуляш из мяса птицы	30/60	7,88	1,24	3	54,94	0,03	1,34	5,4	6,4	55,9	27,1	0,52
418	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			32,52	8,5	80,41	527,59	0,86	4,09	29,7	115,6	352,7	132,8	8,69
Итого за день			45,99	15,68	146,19	904,82	1,11	17,33	67,9	366,5	618,1	198	14,06

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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													
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	7,34
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			24,85	14,14	79,7	543,87	0,54	0,63	2	49,6	426,2	252,1	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 (минтай)	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			21,85	16,71	84,4	577,56	0,32	26,46	20,7	140,2	456,3	105,8	5,59
Итого за день			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: осенне-зимний

Неделя: 4

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	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			20,25	18,96	76,27	558,89	0,2	1,22	20	42,3	126,9	33,4	3,01	
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	
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			33	14,4	86,35	606,47	0,52	33,42	9,3	107,7	625,7	229,7	9,17	
Итого за день			53,25	33,36	162,62	1165,36	0,72	34,64	29,3	150	752,6	263,1	12,18	

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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															
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
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	50	3,6	0,5	21,5		104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			11,98	8,45	64,9		386,43	0,34	13,38	36,4		174,8	268,5	80	5,66
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
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	150	9,6	0,6	42		201,3	0,12		6		155,5	151,1	30,3	1,24
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			34,16	16,28	101,47		679,48	0,37	2,32	41		236	592,5	93	5,32
Итого за день			46,14	24,73	166,37		1065,91	0,71	15,7	77,4		410,8	861	173	10,98

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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													
345	Виточки 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	190	21,66	4,77	45,27	310,81	0,85		18	90,3	214,9	83,1	6,63
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			34,46	12,27	75,78	550,29	0,99	0,3	18	131,4	401,7	121,6	8,9
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			42,63	31,09	91,78	818	0,5	8,34	33,3	99,6	566,7	172,9	10,93
Итого за день			77,09	43,36	167,56	1368,29	1,49	8,64	51,3	231	968,4	294,5	19,83

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

Неделя: 4

Возраст: Сах-ый диабет 1-4кл

№ 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													
113,07	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
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	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			18,97	6,59	44,7	316,07	0,19	12,96	11,2	61,1	329	60,7	5,13
Обед													
102	Суп с бобовыми (бульон из птицы, без картофеля)	200	6,63	4,48	16,13	131,94	0,26	3,6		44,4	87,5	35,8	2,24
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			26,59	15,2	82,36	572,69	0,52	7,12	26,2	130,5	505,7	128,6	6,39
Итого за день			45,56	21,79	127,06	888,76	0,71	20,08	37,4	191,6	834,7	189,3	11,52

№ 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													
580	Гуляш из мяса птицы	25/35	6,42	0,84	1,76	40,46	0,02	0,8	3,5	4,3	44,7	21,9	0,4
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			20,21	7,57	68,44	421,34	0,45	0,8	23,5	43,5	348,3	201,4	7,57
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	236,5	34,5	2,04
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			36,36	24,69	78,29	681,82	0,32	39,68	9,3	124,2	557,9	110,1	8,62
Итого за день			56,57	32,26	146,73	1103,16	0,77	40,48	32,8	167,7	906,2	311,5	16,19
Итого за период			970,55	624,02	2950,29	21329,45	15,55	822,57	1125,4	4793,2	15845,6	4824,8	268,24
Итого за период			48,53	31,2	147,51	1066,47	0,78	41,13	56,3	239,7	792,3	241,2	13,41

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

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

Умурбаева З.Ф.

З.Ф.
личная подпись

« 21 » 09 202 6 г.

