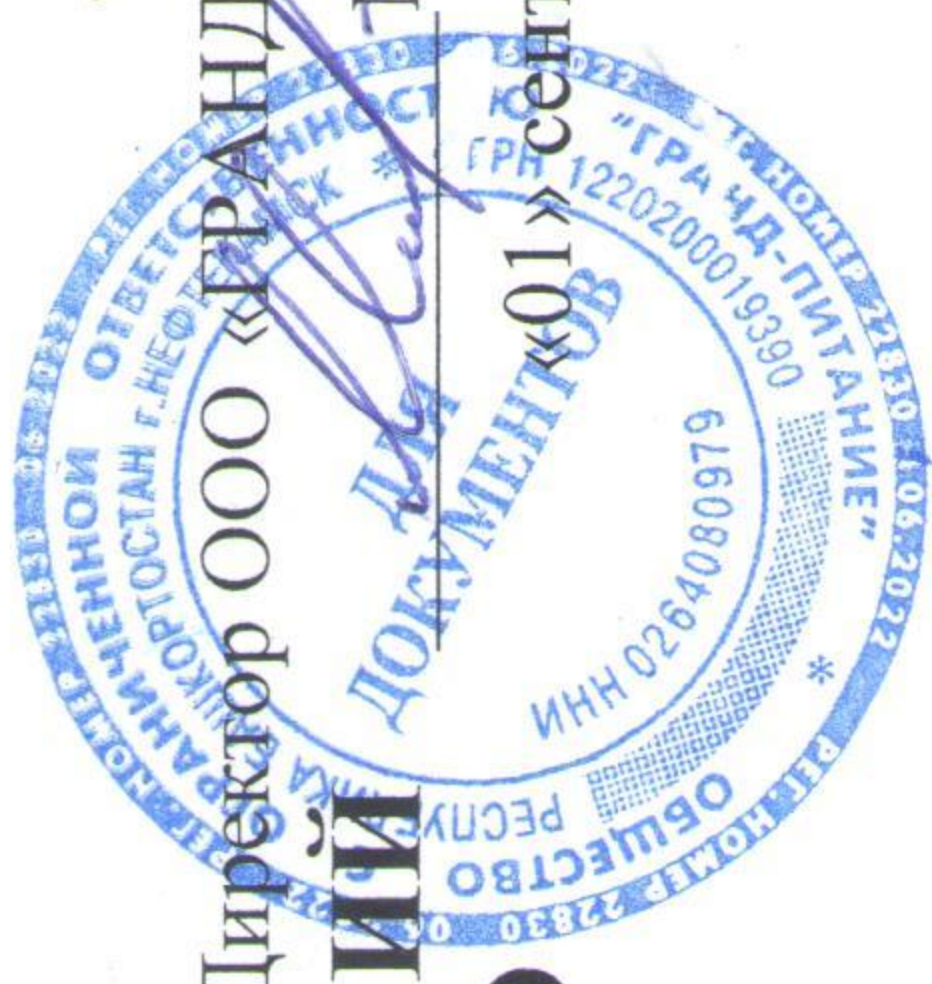


«Утверждаю»



ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Минязов Р.Н.

С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

«01» сентября 2026г.

(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)

2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ

II СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №2 Чередник Е.А.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №3 Хафизов И.И.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №6 Гайсина Л.Ю.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №9 Габдрахманова Р.Д.
СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №10 Акмаулинова Н.Х.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №11 Аллаяров И.Т.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №14 Нурлинов Р.Р.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №16 Сайтова С.Р.
СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ Бакирская гимназия Каримова А.И.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ Гимназия №1 Мусина Г.А.		



Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
12.5	Д9 Борщ на курином бульоне со сметаной (без сахара)	230/5	16	10	8	191	0.08	25.44	7.65		53.78	183.33	38.7	3.26	0.7	6.79
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
455.03	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0.18	22.68	14.4		31.34	141.6	40.84	1.78	9	82.22
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0.04				20	32.25	10.5	0.75	0.15	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			35	25	100	775	0.45	48.12	22.05		127.32	441.14	121.89	7.72	28.57	91.09

Уплотненный полдник																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
33.31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	5	43	253	0.11		22.8		27.38	59.63	10.96	0.12	16.71	152.95
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			23	17	79	554	0.24		53.2		76.88	224.8	50.28	2.18	46.06	178.33

Итого за день			58	42	179	1329	0.69	48.12	75.25		204.2	665.94	172.17	9.9	74.63	269.42
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет,

Обед																
19.85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0.01	1.2			12	10.62	4.6	0.18	4.19	80.04
275.04	Чахохбили	50/40	12	13	6	188	0.08	4.31	24.48		16.68	113.41	16.48	1.08	10.59	39.74
481.01	Гречка отварная рассыпчатая	170	7	6	32	208	0.24		20.4		14.24	170.54	113.3	3.82	7.92	21.29
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			30	24	88	681	0.43	5.51	44.88		59.37	361.88	158.1	6.78	41.95	143.15

Уплотненный полдник																
9.3	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	30	206	0.14	1.24	34.3		147.03	222.23	33.07	0.81	16.76	8.6
122.03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0.07	0.15	14.32		17.33	49.28	8.21	0.58	6.72	17.52
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Уплотненный полдник			16	15	89	553	0.3	1.39	48.62		178.86	336.52	62.3	3.19	38.93	26.12

Итого за день			46	39	177	1234	0.73	6.9	93.5		238.23	698.4	220.4	9.97	80.88	169.27
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-----	------	--	--------	-------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0.12	21.83	7.65		45.71	195.44	38.18	3.11	0.42	106.35
48.3	Плов из отварной говядины	25/155	20	19	42	424	0.1	1.94	0.1		20.91	257.25	52.16	3.21	10.05	6.25
396.02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2.8			2.8	1.54	0.84	0.04	0.03	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			41	30	88	796	0.32	26.57	7.75		85.87	521.53	114.88	8.06	29.75	114.68

Уплотненный полдник																
87.31	Макаронник с мясом и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0.11	1.5	37.27		21.32	120.93	16.9	1.17	20.68	22.09
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			17	17	83	500	0.23	13.5	37.27		52.02	177.64	44.22	4.81	35.44	24.49

Итого за день			58	47	171	1296	0.55	40.07	45.02		137.89	699.17	159.1	12.87	65.19	139.17
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
261.24	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	11	13	7	191	0.08	5.42	21.6		20.18	108.69	20.25	1.11	9.63	59.29
33.08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0.09		18		21.62	47.1	8.66	0.1	13.2	120.75
69.29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0.01	4.6			7.36	5.06	4.14	1.01	0.14	0.92
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			29	25	100	746	0.39	26.79	47.1		94.71	294.03	81.3	4.57	48.03	283.97

Уплотненный полдник																
5.38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0.2	1.52	38.64		160.87	218.16	60.24	1.36	12.14	39.12
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0.07		3		2.4	38.04	6.79	0.56	6.43	16.24
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Уплотненный полдник			17	20	88	582	0.36	1.52	41.64		177.77	321.21	88.05	3.72	34.02	55.36

Итого за день			46	45	188	1328	0.75	28.31	88.74		272.48	615.24	169.35	8.29	82.05	339.33
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
30.05	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0.24	28.07	42.01		46.24	234.1	66.32	1.87	22.93	52.01
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0.08		7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			29	26	112	804	0.48	31.33	81.24		87.94	388.26	108.86	4.84	56.79	202.65

Уплотненный полдник																
434.18	Каша гречневая с мясом птицы	30/220	20	19	59	484	0.48	2.3	36.16		44.72	376.7	213.2	7.52	20.2	147.54
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			24	20	87	614	0.56	2.3	36.16		56.22	420.21	229.72	8.52	34.6	147.54

Итого за день			53	46	199	1418	1.04	33.63	117.4		144.16	808.47	338.58	13.36	91.39	350.19
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	78	0.01	5.8			21.46	25.06	12.76	0.81	0.41	
16.9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0.06	29.54	7.5		38.7	44.71	20.75	0.73	5.34	29.98
434.02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0.33	0.93	29.36		29.51	271.28	146.46	5.22	18.77	101.83
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			31	27	90	728	0.5	36.27	36.86		104.62	397.61	201.44	8.06	43.24	133.89

Уплотненный полдник																
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	174	0.04	1.49			18.2	84.13	15.65	0.68	12.42	39.24
33.21	Макаронные изделия (группа А)	160	8	4	36	213	0.09		19.2		23.06	50.21	9.23	0.1	14.07	128.8
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			23	14	76	517	0.21	1.49	19.2		52.76	177.85	41.4	1.78	40.89	168.04

Итого за день			54	41	166	1245	0.71	37.76	56.06		157.38	575.46	242.84	9.84	84.13	301.93
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0.01	1.5			15	13.28	5.75	0.22	5.24	100.05
12.19	Плов из птицы	30/155	14	17	43	386	0.1	4.34	16.32		25.09	167.84	46.17	1.42	9.1	61.7
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0.04				20	32.25	10.5	0.75	0.15	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			27	24	113	773	0.25	5.84	16.32		76.54	280.67	86.12	4.09	33.74	163.83

Уплотненный полдник																
9.3	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	30	206	0.14	1.24	34.3		147.03	222.23	33.07	0.81	16.76	8.6
119.02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0.06	0.07	9.89		10.41	42.36	6.9	0.56	6.39	15.21
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Уплотненный полдник			16	15	90	556	0.29	1.31	44.19		171.94	329.6	60.99	3.17	38.6	23.81

Итого за день			43	39	203	1329	0.54	7.15	60.51		248.48	610.27	147.11	7.26	72.34	187.64
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
12.43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	230/5	16	11	15	219	0.12	18.17	7.65		47.64	203.15	45.67	3.68	0.71	5.65
167.05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0.06				9.06	34.26	13	0.79		
446.03	Говядина тушеная с картофелем	25/155	14	15	18	266	0.16	22.61	0.04		30.11	183.86	39.87	2.85	10.56	100.43
396.02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2.8			2.8	1.54	0.84	0.04	0.03	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			38	26	86	739	0.44	43.58	7.69		106.06	490.11	123.08	9.06	30.55	108.16

Уплотненный полдник																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
206.09	Каша рассыпчатая с овощами (гречка)	190	9	21	43	403	0.32	4.71			36.86	238.06	151.64	5.03	9.48	59.6
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			23	33	79	704	0.45	4.71	30.4		86.36	403.23	190.96	7.09	38.83	84.98

Итого за день			61	59	165	1443	0.89	48.29	38.09		192.42	893.34	314.04	16.15	69.38	193.14
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
5.08	Салат из капусты белокочанной с морковью (без сахара)	60	1	6	3	71	0.02	24.33			27.25	19.97	10.82	0.36	0.17	1.6
13.35	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0.19	9.32			27.69	86.28	31.39	1.58	3.91	0.04
420.05	Гуляш из мяса птицы	30/60	9	11	4	150	0.05	2.14	16.32		9.39	73.83	10.98	0.68	8.41	20.46
33.08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0.09		18		21.62	47.1	8.66	0.1	13.2	120.75
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			27	27	94	718	0.45	35.79	34.32		100.9	283.74	83.32	4.02	44.41	144.93

Уплотненный полдник																
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0.05	0.29			25.2	115.28	16.56	0.43	21.31	20.81
36.08	Рис отварной	190	5	5	51	266	0.06		23.2		13.86	105.77	34.62	0.75		76
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			20	11	92	508	0.19	0.29	23.2		50.56	264.56	67.7	2.18	35.71	96.81

Итого за день			47	38	186	1226	0.64	36.08	57.52		151.46	548.3	151.02	6.2	80.12	241.74
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
262.04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0.16	11.64			22.43	102.16	57.44	2.01	3.01	81.07
29.02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0.08	2.59	6.08		31.31	158.59	39.65	0.71	22.73	26.02
373	Д9 Каша вязкая ячневая смаслом сливочным	150	3	3	22	124	0.09		12		29.02	115.46	16.75	0.62	12.55	18
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			22	17	83	568	0.43	14.23	18.08		97.71	432.77	135.31	4.64	57.01	127.17

Уплотненный полдник																
12.74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)	200/5/20	8	10	12	168	0.09	23.34	18.7		40.59	97.63	30.32	1.46	8.55	2.89
89	Булочка молочная	60	6	5	34	184	0.09	0.31	4.8		31.09	64.97	11.34	0.63		
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Уплотненный полдник			18	16	69	462	0.27	23.65	23.5		86.18	227.61	62.68	3.89	24	2.89

Итого за день			40	33	152	1030	0.7	37.88	41.58		183.89	660.38	197.99	8.53	81.01	130.06
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
342.08	Курица тушеная	45/45	12	11	3	156	0.06	1.37	24.52		11.67	102.55	12.58	0.87	10.15	32.49
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0.04		18.4		10.94	83.51	27.33	0.59		60
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			27	22	95	689	0.31	18.14	50.42		69.66	330	90.43	4.21	35.74	195.5

Уплотненный полдник																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
33.31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	5	43	253	0.11		22.8		27.38	59.63	10.96	0.12	16.71	152.95
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			23	17	79	554	0.24		53.2		76.88	224.8	50.28	2.18	46.06	178.33

Итого за день			50	39	174	1243	0.55	18.14	103.62		146.54	554.8	140.71	6.39	81.8	373.83
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	-------	--------	------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0.06	2.21	0.19		28.06	189.74	25.7	3.07	0.01	106.7
58.28	Кулеш (гречка с мясом)	25/165	29	20	44	474	0.38	0.77	0.13		28.43	421.15	174.34	8.1	20.66	11.21
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0.04				20	32.25	10.5	0.75	0.15	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			55	33	116	964	0.58	2.98	0.32		91.44	699.69	231.99	13.22	39.54	119.99

Уплотненный полдник																
5.38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0.2	1.52	38.64		160.87	218.16	60.24	1.36	12.14	39.12
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0.07		4.8		1.98	34.35	6.33	0.5	5.76	16
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Уплотненный полдник			16	19	85	561	0.36	1.52	43.44		177.35	317.52	87.59	3.66	33.35	55.12

Итого за день			71	52	201	1525	0.94	4.5	43.76		268.79	1017.21	319.58	16.88	72.89	175.11
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-----	-------	--	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
76.03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0.03	2.73			14.74	30.15	20.75	0.38	0.05	
12.37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	200/5	2	5	10	97	0.06	22.48	7.5		36.94	52.46	24.56	1.09	0.69	1.21
40.05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0.06	1.1			26.68	118.07	17.77	0.5	21.63	32.81
33.08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0.09		18		21.62	47.1	8.66	0.1	13.2	120.75
69.29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0.01	4.6			7.36	5.06	4.14	1.01	0.14	0.92
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			26	23	100	697	0.35	30.91	25.5		123.79	320.14	99.58	4.78	54.96	157.77

Уплотненный полдник																
55.25	Омлет натуральный	160	15	19	3	243	0.09	0.54	283.78		114.34	249.77	19.26	2.83	34.66	69.77
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			19	20	56	429	0.21	12.54	283.78		145.04	306.48	46.58	6.47	49.42	72.17

Итого за день			45	43	156	1126	0.56	43.45	309.28		268.83	626.62	146.16	11.25	104.38	229.94
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0.04	2.61	25.66		17.34	36.39	9.13	0.54	6.18	96.27
420.05	Гуляш из мяса птицы	30/60	9	11	4	150	0.05	2.14	16.32		9.39	73.83	10.98	0.68	8.41	20.46
72.09	Пюре из бобовых	150	15	5	36	247	0.59		18		90.55	242.65	78.44	5.02	2.99	60
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			34	25	89	714	0.78	4.75	59.98		132.23	409.43	120.02	7.54	36.3	178.81

Уплотненный полдник																
100.34	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным (без сахара)	190	7	6	32	215	0.16	1.28	34.9		136.68	199.71	37.71	1.99	30.04	27.27
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0.08		7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Уплотненный полдник			16	15	91	560	0.33	1.28	42.05		154.76	306.09	66.14	4.39	52.37	55.49

Итого за день			50	40	180	1274	1.11	6.03	102.03		286.99	715.52	186.16	11.93	88.67	234.3
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
16.3	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/5	2	5	10	98	0.07	17.02	7.5		29.18	45.5	18.02	0.69	3.64	80.97
399.02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0.1	1.89	13.5		33.06	160.85	37.59	0.96	25.31	45.01
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0.18	30.29			29.44	99.82	40.48	1.56	0.72	48.12
69.29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0.01	4.6			7.36	5.06	4.14	1.01	0.14	0.92
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Обед			22	29	92	715	0.48	53.8	21		117.79	387.23	127.23	6.12	51.94	175.82

Уплотненный полдник																
434.18	Каша гречневая с мясом птицы	30/220	20	19	59	484	0.48	2.3	36.16		44.72	376.7	213.2	7.52	20.2	147.54
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			24	20	87	614	0.56	2.3	36.16		56.22	420.21	229.72	8.52	34.6	147.54

Итого за день			46	49	179	1329	1.04	56.1	57.16		174.01	807.44	356.95	14.64	86.54	323.36
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
16.99	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	230/5	6	7	8	121	0.05	27.16	7.5		36.11	41.43	19.12	0.67	4.91	29.45
167.05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0.06				9.06	34.26	13	0.79		
434.02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0.33	0.93	29.36		29.51	271.28	146.46	5.22	18.77	101.83
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			33	23	103	756	0.54	28.09	36.86		89.63	403.53	200.05	7.98	42.4	133.36

Уплотненный полдник																
39.15	Котлеты "Нежные"	60	12	9	12	161	0.05	0.14	14.4		31.68	108.06	20.88			
416.08	Макароны с томатом	190	8	10	40	290	0.11	4.55	53.2		29.91	62.78	14.91	0.37	15.42	152.85
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			24	20	80	581	0.24	4.69	67.6		73.09	214.35	52.31	1.37	29.82	152.85

Итого за день			57	43	183	1337	0.78	32.78	104.46		162.72	617.88	252.36	9.35	72.22	286.21
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0.01	1.5			15	13.28	5.75	0.22	5.24	100.05
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0.11	2.92	58.28		25.85	176.75	22.09	1.46	16.88	21.62
79.01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	33	177	0.06		12		21.38	162.74	20.1	0.92	18.85	18
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0.04				20	32.25	10.5	0.75	0.15	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			38	30	108	838	0.32	4.42	70.28		97.18	441.57	79.89	4.65	59.84	141.75

Уплотненный полдник																
5.38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0.2	1.52	38.64		160.87	218.16	60.24	1.36	12.14	39.12
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0.07		9		5.13	42.51	7.09	0.62	7.09	32.72
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Уплотненный полдник			17	18	85	558	0.36	1.52	47.64		180.5	325.68	88.35	3.78	34.68	71.84

Итого за день			55	48	193	1396	0.68	5.94	117.92		277.68	767.25	168.24	8.43	94.52	213.59
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
262.27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0.2	14.55			28.04	127.71	71.8	2.51	3.77	101.34
87.31	Макаронник с мясом и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0.11	1.5	37.27		21.32	120.93	16.9	1.17	20.68	22.09
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			23	22	113	746	0.42	21.93	37.27		72.35	319.17	114.16	5.53	43.89	125.51

Уплотненный полдник																
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0.05	0.29			25.2	115.28	16.56	0.43	21.31	20.81
37.28	Пюре картофельное	190	4	4	28	169	0.21	33.08	21.28		57.93	124.13	42.09	1.54	0.61	48.34
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			19	10	69	411	0.34	33.37	21.28		94.63	282.92	75.17	2.97	36.32	69.15

Итого за день			42	32	182	1157	0.76	55.3	58.55		166.98	602.09	189.33	8.5	80.21	194.66
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
13.59	Суп картофельный с гороховый	200	4	5	16	121	0.19	9.32			27.69	86.28	31.39	1.58	0.83	0.04
29.02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0.08	2.59	6.08		31.31	158.59	39.65	0.71	22.73	26.02
79.01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	33	177	0.06		12		21.38	162.74	20.1	0.92	18.85	18
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			24	16	87	588	0.43	11.91	18.08		96.83	474.92	114.86	4.91	61.66	46.14

Уплотненный полдник																
19.81	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/20	11	10	19	206	0.11	13.68	11.2		21.49	89.34	23.11	1.07	8.58	81.72
160.07	Ватрушка с повидлом	60	4	2	40	192	0.06	0.12	6.94		6.64	35.69	7.29	0.79	5.6	19.12
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Уплотненный полдник			19	13	82	508	0.26	13.8	18.14		42.63	190.04	51.42	3.66	29.63	100.84

Итого за день			43	29	169	1096	0.69	25.71	36.22		139.46	664.96	166.28	8.57	91.29	146.98
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
12.43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	16	238	0.13	19.74	7.66		51.4	220.54	49.59	4	0.94	6.11
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0.04				5.43	20.55	7.8	0.47		
327.06	Говядина тушеная с овощами в соусе	25/155	14	16	18	275	0.15	17.07	0.05		25.04	183.67	39.71	2.75	11.19	34.57
396.02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2.8			2.8	1.54	0.84	0.04	0.03	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			38	28	81	740	0.42	39.61	7.71		99.62	482.85	119.39	8.56	30.88	42.76

Уплотненный полдник																
420.01	Гуляш из мяса птицы	25/35	6	7	2	91	0.03	1.32	12		6.24	52.24	7.33	0.47	5.08	13.81
481.08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0.27		22.8		15.9	190.73	126.71	4.27	8.86	23.63
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Уплотненный полдник			18	14	66	454	0.38	1.32	34.8		33.64	286.48	150.56	5.74	28.34	37.44

Итого за день			56	42	147	1194	0.8	40.93	42.51		133.26	769.33	269.95	14.3	59.22	80.2
Итого за период			1021	846	3550	25555	15.15	613.07	1649.18		3955.85	13918.07	4308.32	212.61	1612.86	4580.07
Итого за период			51	42	178	1278	0.76	30.65	82.46		197.79	695.9	215.42	10.63	80.64	229