ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B48A02964884D925B1945DFD4B3854EA
Владелец: Шамилова Хава Идиковна
Действителен: с 08.08.2025 до 01.11.2026

Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ№36им.Х.А.Исаева»
г.Грозного
_____**Х.И.Шамилова**

Десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников МБОУ "СОШ №36 им. Х.А.Исаева" г.Грозного на 2026-2027 учебный год

организация

День: День 1- понедельник
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
4, 302	Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара)	205	6.84	9.97	39.2	286.	0.07	0.19	0.3	0.7	33.8	158.8	272.	73.	449.9	292.8	2.18
96	Масло сливочное	15	0.09	10.89	0.12	98.84	0.	0.	0.	0.02	75.	3.3	2.9	0.45	11.1	3.5	0.03
97	Сыр(порциями)	20	4.4	5.33	0.	65.3	0.01	0.07	0.32	0.07	52.	200.	108.67	9.4	200.	53.2	0.12
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684.686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6	0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	Яблоки	200	1.2	0.3	11.25	57.	0.09	0.05	57.	0.3	0.	52.5	25.5	16.5	18.	232.5	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**640**	**21.23**	**27.19**	**51.46**	**621.74**	**0.27**	**0.36**	**58.35**	**1.53**	**160.8**	**448.6**	**497.87**	**130.05**	**987.4**	**740.6**	**5.29**

День: День 2-вторник
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
4, 302	Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	205	8.4	8.6	31.2	261.	0.07	0.19	0.3	0.7	33.8	159.	272.	73.	450.	293.	2.2
366	Запеканка из творога (без сахара)	145	24.3	17.	15.	250.	0.12	0.38	0.28	0.9	78.1	167.24	272.	26.02	214.	151.2	0.71
96	Масло сливочное	15	0.09	10.89	0.12	98.84	0.	0.	0.	0.02	75.	3.3	2.85	0.45	11.1	3.45	0.03
	Хлеб ржаной	80	13.2	0.96	0.96	139.2	0.16	0.06	0.	0.56	0.	28.	126.4	37.6	488.	196.	3.12
685	Чай (без сахара)	200	0.39	0.1	0.08	26.4	0.	0.01	0.03	0.08	0.	13.06	8.3	6.4	2.6	24.6	0.76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**645**	**46.38**	**37.55**	**47.36**	**775.44**	**0.35**	**0.64**	**0.61**	**2.26**	**186.9**	**370.6**	**681.55**	**143.47**	**1165.7**	**668.25**	**6.82**

День: День 3-среда
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
524	Овощи припущенные (без сахара)	180	3.6	2.8	17.2	97.	0.04	0.07	7.53	0.96	98.4	41.94	68.4	32.4	30.	476.3	0.8
461	Тефтели (1 вариант)	100	8.3	11.2	9.4	172.	0.02	0.07	3.07	1.4	7.	10.24	112.	16.39	75.	182.	1.78
	Сыр(порциями)	20	4.4	5.33	0.	65.3	0.01	0.07	0.32	0.07	52.	200.	108.67	9.4	200.	53.2	0.12
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684, 686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6	0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**550**	**25.**	**20.03**	**27.49**	**448.9**	**0.17**	**0.26**	**11.65**	**2.87**	**157.4**	**286.18**	**377.87**	**88.89**	**613.4**	**870.1**	**5.51**

День: День 4-четверг
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
22	Салат из свеклы с чесноком (с растительным маслом)	100	1.5	10.1	8.5	131.	0.02	0.04	9.05	0.05	0.	37.9	4.7	40.7	43.1	281.3	1.21
520	Пюре картофельное	180	4.1	5.5	26.9	176.	0.05	0.11	7.68	1.44	34.8	54.	115.2	39.6	265.2	902.4	1.44
50	Курица запечёная с маслом сливочным	105	25.51	29.47	0.04	366.07	0.1	0.21	2.52	10.79	123.	23.5	231.95	25.35	101.7	272.75	2.25
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684.686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6	0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**635**	**39.81**	**45.77**	**36.33**	**787.75**	**0.27**	**19.98**	**19.98**	**12.72**	**157.8**	**149.4**	**476.65**	**136.35**	**718.4**	**1615.05**	**7.71**

День: День 5-пятница
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
70-71	Помидор свежий порционно	100	1.1	0.2	3.7	23.	0.07	0.03	25.	0.53	133.	14.	26.	20.	40.	290.	1.4
4.297	Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	180	10.2	7.1	44.3	286.	0.11	16.8	0.	3.48	30.	15.12	248.4	100.98	26.4	140.4	2.81
471	Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	100	10.	9.7	5.5	150.	0.02	0.08	1.28	131.	13.	24.35	131.	19.36	209.	195.	1.62
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684, 686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6	0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**630**	**30.**	**17.7**	**54.39**	**573.6**	**0.3**	**16.96**	**27.01**	**135.45**	**176.**	**87.47**	**494.2**	**171.04**	**583.8**	**784.**	**8.64**

День: День 6-понедельник
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
4.302	Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	205	8.4	8.6	31.2	261.	0.07	0.19	0.3	0.7	33.8	159.	272.	73.	450.	293.	2.2
366	Запеканка из творога (без сахара)	145	24.3	17.	15.	250.	0.12	0.38	0.28	0.9	78.1	167.24	272.	26.02	214.	151.2	0.71
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
634	Чай с молоком (без сахара)	200	13.7	20.4	37.3	391.	0.03	0.1	0.82	9.1	85.	15.56	237.	19.54	245.	369.	0.78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**600**	**54.65**	**46.6**	**84.1**	**989.**	**0.32**	**0.71**	**1.4**	**11.05**	**196.9**	**359.3**	**860.**	**142.06**	**1214.**	**935.7**	**5.64**

День: День 7-вторник
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
71	Винегрет овощной (с маслом растительным)	100	1.2	10.	7.1	124.	0.04	0.	9.21	0.38	14.63	13.97	39.4	138.	23.9	215.	0.83
4.297	Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	180	10.2	7.1	44.3	286.	0.11	16.8	0.	3.48	30.	15.12	248.4	100.98	26.4	140.4	2.81
437	Гуляш с мясом говядины	100	17.9	17.7	2.9	242.5	0.04	0.17	0.58	2.8	22.	15.83	250.	15.	86.5	392.	2.65
	Хлеб ржанной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
685	Чай (без сахара)	200	0.39	0.1	0.08	26.4	0.	0.01	0.03	0.08	0.	13.06	8.3	6.4	2.6	24.6	0.76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**580**	**37.94**	**35.5**	**54.98**	**765.9**	**0.29**	**17.02**	**9.82**	**7.09**	**66.63**	**75.48**	**625.1**	**283.88**	**44.4**	**894.5**	**9.**

День: День 8-среда
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	19.7	3.1	193.	0.05	0.05	19.17	3.3	107.33	30.5	30.3	17.	122.3	220.	1.17
492	Плов из птицы (с перловой крупой)	200	22.6	28.8	37.3	502.	0.03	0.1	0.89	9.1	85.	17.07	237.	20.97	245.	369.	1.02
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
685	Чай (без сахара)	200	0.39	0.1	0.08	26.4	0.	0.01	0.03	0.08	0.	13.06	8.3	6.4	2.6	24.6	0.76
	Яблоко	150	0.6	0.6	13.5	70.5	0.05	0.03	15.	0.45	0.	24.	16.5	13.5	39.	417.	3.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**500**	**32.74**	**49.8**	**54.58**	**878.9**	**0.23**	**0.23**	**35.09**	**13.28**	**192.33**	**102.13**	**371.**	**81.37**	**713.9**	**1153.1**	**8.2**

День: День 9-четверг
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
70-71	Помидор свежий порционно	100	1.1	0.2	3.7	23.	0.07	0.03	25.	0.53	133.	14.	26.	20.	40.	290.	1.4
520	Пюре картофельное	180	4.1	5.5	26.9	176.	0.05	0.11	7.68	1.44	34.8	54.	115.2	39.6	265.2	902.4	1.44
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	10.6	11.3	4.9	163.	0.14	0.11	1.97	3.01	18.3	33.64	139.	36.38	47.3	261.4	1.21
97	сыр (порциями)	10	2.2	2.64	0.	32.57	0.03	0.03	0.16	0.03	26.	100.	54.4	4.7	100.	11.6	0.06
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684.686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6	0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**640**	**26.7**	**20.34**	**36.39**	**509.17**	**0.39**	**0.33**	**35.34**	**5.45**	**212.1**	**235.64**	**423.4**	**131.38**	**760.9**	**1624.**	**6.92**

День: День 10-пятница
Возрастная обучающиеся 1-4-х классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
78	Салат "Оранжевый рай" (из отварной моркови с сыром)	100	3.7	11.2	6.4	142.	0.	0.	2.05	48.3	322.2	113.13	48.3	38.32	18.5	176.	0.69
4.297	Каша перловая рассыпчатая	180	4.7	6.5	33.3	214.	0.06	0.04	0.	1.	42.48	25.72	167.	20.33	586.2	88.7	0.86
454	Котлета или биточек мясной	100	15.3	15.6	14.4	217.	0.04	0.17	0.72	2.8	22.	13.6	175.	22.	278.	256.	2.98
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
635	Чай с молоком (без сахара)	200	13.7	20.4	37.3	391.	0.03	0.1	0.82	9.1	85.	15.56	237.	19.54	245.	369.	0.78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**630**	**45.65**	**54.3**	**92.**	**1051.**	**0.23**	**0.35**	**3.59**	**61.55**	**471.68**	**185.51**	**706.3**	**123.69**	**1432.7**	**1012.2**	**7.26**

Химический состав за плановый период	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	Калорийность, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe