

"СОГЛАСОВАНО":

Директор

МАОУ "Средняя школа № 6"

И.О.Дзюба

" 22 " 09 2025 год



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор

ООО "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

" 22 " 09 2025 год



Льготная категория -1 смена
Примерное циклическое меню на завтраки
для детей больных сахарным диабетом
учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ на 2025 -2026 уч.год

2025 г.

1 смена
Примерное цикличное меню на завтраки для детей
больных сахарным диабетом,
учащихся с 1-4 кл. льготной категории
общеобразовательных школ на 2025-2026 уч.год.
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
451/04	Биточек из говядины	90	9,94	10,07	11,35	175,79
№534 (2004)	Капуста тушеная	180	4,31	7,05	25,93	184,41
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	620	18,51	18,14	68,00	509,30
	2 день					
451/04	Котлета из говядины	90	9,94	10,07	11,35	175,79
№ 510(04)	Каша ячневая вязкая	180	4,08	5,65	28,20	179,97
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	620	18,36	16,85	72,51	515,13
	3 день					
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	150	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	700	19,81	18,93	67,01	517,65
	4 день					
ТТК 300(а)	Птица запеченная	100	10,83	8,94	0,93	127,50
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	150	4,26	7,78	32,85	218,46
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	600	19,35	17,74	64,50	495,06
	5 день					
471/04	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	110	10,58	6,03	15,40	158,19
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,53	6,27	28,00	186,55
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	640	19,37	13,32	74,12	493,84
	Итого за 5 дней:		95,40	84,98	346,14	2530,98
	В среднем за 1 день:		19,08	17,00	69,23	506,20

	7 день					
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	650	19,34	19,06	65,69	511,66
	8 день					
437/04	Гуляш (говядина)	100	9,98	11,04	13,78	194,40
510/04	Каша ячневая вязкая	180	4,08	5,65	25,20	167,97
№639(2004)	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	630	18,40	17,82	71,94	521,74
	9 день					
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	12,25	10,65	1,02	148,93
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
686/04	Чай без сахара с лимоном	200	0,05	0,00	0,01	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	640	20,57	20,55	65,44	528,99
	10 день					
431/04	Печень по-строгановски	110	10,55	10,33	17,60	205,57
Таб. №4, №508 (2004)	Каша перловая рассыпчатая	200	4,23	6,40	28,00	186,52
ТТК 348	Напиток из смеси "Тюменский туюсок без сахара"	200	0,15	0,11	1,80	8,79
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Пюре яблочное Фрумка	90	0,00	0,00	8,55	34,20
	Итого за прием	657	18,74	17,46	77,07	540,38
	11 день					
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	150	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	700	19,81	18,93	67,01	517,65
	Итого за 5 дней:		96,86	93,82	347,15	2620,42
	В среднем за 1 день:		19,37	18,76	69,43	524,08
	Итого за 10 дней:		192,26	178,80	693,29	5151,40
	В среднем за 1 день:		19,23	17,88	69,33	515,14

Примечание: Допускается замена одного дня другим.

"СОГЛАСОВАНО":

Директор

МАОУ "Средняя школа № 6"

И.О.Дзюба

" 22 " 09 2025 год



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор

ООО "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

" 22 " 09 2025 год



Льготная категория -1 смена
Примерное циклическое меню на обеды
для детей больных сахарным диабетом
учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ на 2025 -2026 уч.год

2025 г.

1 смена
Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ для детей больных
сахарным диабетом,
учащихся с 1-4 кл. льготной категории общеобразовательных
школ на 2025-2026 уч.год.
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
139/04	Суп с бобовыми и мясом	230	4,05	4,08	9,05	89,12
437/04	Гуляш (говядина)	100	13,10	12,05	16,04	225,01
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	150	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	950	28,10	26,86	99,91	753,78
	2 день					
110/04	Борщ с капустой и картофелем с о сметаной и мясом	233	5,12	5,06	18,10	138,42
№468(2004)	Оладьи из печени	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
639/04	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	903	26,54	24,44	103,28	739,24
	3 день					
133/04	Суп картофельный с мясом	230	7,15	7,30	17,33	163,62
№451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№534 (2004)	Капуста тушеная	200	4,31	8,05	25,93	193,41
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	900	28,27	29,27	93,58	750,83
	4 день					
132/04	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) с мясом и сметаной	230	4,22	7,03	14,80	139,35
437/04	Гуляш (говядина)	100	13,10	12,05	16,04	225,01
Таб 4, 508/04	Каша гречневая с овощами	200	5,57	7,38	30,44	210,46
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	900,00	28,73	27,85	102,33	774,89
	5 день					
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	240	6,28	5,48	16,30	139,64
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
639/04	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	910,00	27,70	24,86	101,48	740,46
	Итого за 5 дней:		139,34	133,28	500,58	3759,19
	В среднем за 1 день:		27,87	26,66	100,12	751,84

7 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с о сметаной и мясом	233	5,12	5,06	18,10	138,42
423/04	Бефстроганов (говядина)	100	10,60	12,05	19,04	227,01
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	903	26,67	27,84	111,96	805,08
8 день						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/10	6,28	5,48	16,30	139,64
451/04	Биточек из говядины	100	11,05	8,64	11,51	168,00
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
686/04	Чай без сахара с лимоном	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	41,5	1,93	0,20	12,33	58,84
	Итого за прием	567	27,86	24,35	91,00	694,59
9 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	267	4,05	4,08	9,05	89,12
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	8,64	11,51	168,00
ТТК 450	Каша перловая с овощами	190	5,20	9,88	31,20	234,52
ТТК 491	Напиток "Тюменский туюсок" без сахара	200	0,15	0,11	1,80	8,79
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	927	26,16	23,99	92,37	690,03
10 день						
131/04	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	233	4,22	7,34	14,80	142,14
№462(2004)	Тефтели из говядины 2 вариант	110	10,82	8,71	15,10	182,07
Таб. №4, №508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	913,00	25,99	26,78	104,72	763,86
11 день						
133/04	Суп с картофельный с мясом	218	7,15	7,30	17,33	163,62
451/04	Котлета из говядины	100	11,05	8,64	11,51	168,00
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	868,00	29,07	26,56	101,42	761,00
	Итого за 5 дней:		135,75	129,52	501,47	3714,55
	В среднем за 1 день:		27,15	25,90	100,29	742,91
	Итого за 10 дней:		275,08	262,80	1002,05	7473,74
	В среднем за 1 день:		27,51	26,28	100,21	747,37

Примечание: Допускается замена одного дня другим.

"СОГЛАСОВАНО":

Директор
МАОУ "Средняя школа № 6"
И.О.Дзюба
" 22 " 09 2025 год



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор
ООО "Сияние Севера"
Г.М. Шагапов
" 22 " 09 2025 год



Льготная категория -1 смена
Примерное циклическое меню на завтраки
для детей больных сахарным диабетом
учащихся 5-11 классов
общеобразовательных школ на 2025 -2026 уч.год

2025 г.

1 смена

Примерное циклическое меню на завтраки для детей больных сахарным диабетом, учащихся с 5-11 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2025-2026 уч.год.

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
451/04	Биточек из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№534 (2004)	Капуста тушеная	180	4,31	8,05	25,93	193,41
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	645	20,81	21,91	74,58	578,75
	2 день					
451/04	Котлета из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№ 510(04)	Каша ячневая вязкая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665	23,33	20,47	93,44	651,31
	3 день					
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	200	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	685	20,94	19,12	73,22	548,72
	4 день					
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	12,25	10,65	1,02	148,93
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	28	1,93	0,20	12,32	58,80
	Итого за прием	548	22,41	20,81	62,33	526,25
	5 день					
471/04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	120	11,76	6,71	17,12	175,91
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,53	6,27	28,00	186,55
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665,00	21,68	14,19	82,05	542,63
	6 день					
ТТК 329	Котлета «Городская»	100	11,59	10,08	14,58	195,40
534/04	Капуста тушеная	180	4,31	8,05	25,93	193,41
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3 без сахара	200	0,32	0,14	4,48	20,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	645	21,56	19,48	81,92	589,24
	Итого за 6 дней:		130,73	115,98	467,54	3436,89
	В среднем за 1 день:		21,79	19,33	77,92	572,82

	7 день					
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665	20,47	19,25	71,90	542,73
	8 день					
437/04	Гуляш (говядина)	100	9,98	11,04	13,78	194,40
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
№639(2004)	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665	20,48	18,58	90,11	609,58
	9 день					
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	12,25	10,65	1,02	148,93
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
686/04	Чай без сахара с лимоном	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	655	21,76	20,75	71,85	561,19
	10 день					
431/04	Печень по-строгановски	115	12,55	11,33	16,60	218,57
Таб №4, №508 (2004)	Каша перловая рассыпчатая	200	4,23	6,40	28,00	186,52
ТТК 348	Напиток из смеси "Тюменский туюсок без сахара"	200	0,15	0,11	1,80	8,79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	680	22,27	19,05	83,33	593,85
	11 день					
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	200	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	40	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	700	20,94	19,12	73,22	548,72
	12 день					
ТТК 329	Котлета «Городская»	100	11,59	10,08	14,58	195,40
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665	21,51	17,56	79,51	562,12
	Итого за 6 дней:		127,43	114,31	469,92	3418,19
	В среднем за 1 день:		21,24	19,05	78,32	569,70
	Итого за 12 дней:		258,16	230,29	937,46	6855,08
	В среднем за 1 день:		21,51	19,19	78,12	571,26

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



"СОГЛАСОВАНО":

Директор

МАОУ "Средняя школа № 6"

И.О.Дзюба

" 22 " 09 2025 год



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор

ООО "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

" 22 " 09 2025 год

Льготная категория -2 смена
Примерное циклическое меню на обеды
для детей больных сахарным диабетом
учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ на 2025 -2026 уч.год

2025 г.

2 смена
Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ для детей больных
сахарным диабетом,
учащихся с 1-4 кл. льготной категории общеобразовательных
школ на 2025-2026 уч.год.
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
139/04	Суп с бобовыми и мясом	230	4,05	4,08	9,05	89,12
437/04	Гуляш (говядина)	100	13,10	12,05	16,04	225,01
Таб 4. 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	150	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	950	28,10	26,86	99,91	753,78
	2 день					
110/04	Борщ с капустой и картофелем с о сметаной и мясом	233	5,12	5,06	18,10	138,42
№468(2004)	Оладьи из печени	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
639/04	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	903	26,54	24,44	103,28	739,24
	3 день					
133/04	Суп картофельный с мясом	230	7,15	7,30	17,33	163,62
№451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№534 (2004)	Капуста тушеная	200	4,31	8,05	25,93	193,41
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	900	28,27	29,27	93,58	750,83
	4 день					
132/04	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) с мясом и сметаной	230	4,22	7,03	14,80	139,35
437/04	Гуляш (говядина)	100	13,10	12,05	16,04	225,01
Таб 4. 508/04	Каша гречневая с овощами	200	5,57	7,38	30,44	210,46
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	900,00	28,73	27,85	102,33	774,89
	5 день					
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	240	6,28	5,48	16,30	139,64
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
639/04	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	910,00	27,70	24,86	101,48	740,46
	Итого за 5 дней:		139,34	133,28	500,58	3759,19
	В среднем за 1 день:		27,87	26,66	100,12	751,84

7 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с о сметаной и мясом	233	5,12	5,06	18,10	138,42
423/04	Бефстроганов (говядина)	100	10,60	12,05	19,04	227,01
Таб 4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	903	26,67	27,84	111,96	805,08
8 день						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/10	6,28	5,48	16,30	139,64
451/04	Биточек из говядины	100	11,05	8,64	11,51	168,00
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
686/04	Чай без сахара с лимоном	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	41,5	1,93	0,20	12,33	58,84
	Итого за прием	567	27,86	24,35	91,00	694,59
9 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	267	4,05	4,08	9,05	89,12
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	8,64	11,51	168,00
ТТК 450	Каша перловая с овощами	190	5,20	9,88	31,20	234,52
ТТК 491	Напиток "Тюменский тусок" без сахара	200	0,15	0,11	1,80	8,79
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	927	26,16	23,99	92,37	690,03
10 день						
131/04	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	233	4,22	7,34	14,80	142,14
№462(2004)	Тефтели из говядины 2 вариант	110	10,82	8,71	15,10	182,07
Таб. №4, №508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	913,00	25,99	26,78	104,72	763,86
11 день						
133/04	Суп с картофельный с мясом	218	7,15	7,30	17,33	163,62
451/04	Котлета из говядины	100	11,05	8,64	11,51	168,00
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	0,68	16,88	87,16
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,33	58,84
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	868,00	29,07	26,56	101,42	761,00
	Итого за 5 дней:		135,75	129,52	501,47	3714,55
	В среднем за 1 день:		27,15	25,90	100,29	742,91
	Итого за 10 дней:		275,08	262,80	1002,05	7473,74
	В среднем за 1 день:		27,51	26,28	100,21	747,37

Примечание: Допускается замена одного дня другим.



"СОГЛАСОВАНО":

Директор

МАОУ "Средняя школа № 6"

И.О. Дзюба

" 22 " 09 2025 год

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор

ООО "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

" 22 " 09 2025 год



Льготная категория -2 смена
Примерное цикличное меню на полдники
для детей больных сахарным диабетом
учащихся 5-11 классов
общеобразовательных школ на 2025 -2026 уч.год

2025 г.

2 смена

Примерное циклическое меню на полдники для детей больных сахарным диабетом, учащихся с 5-11 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2025-2026 уч.год.

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
451/04	Биточек из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№534 (2004)	Капуста тушеная	180	4,31	8,05	25,93	193,41
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	645	20,81	21,91	74,58	578,75
	2 день					
451/04	Котлета из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№ 510(04)	Каша ячневая вязкая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665	23,33	20,47	93,44	651,31
	3 день					
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	200	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	685	20,94	19,12	73,22	548,72
	4 день					
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	12,25	10,65	1,02	148,93
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	28	1,93	0,20	12,32	58,80
	Итого за прием	548	22,41	20,81	62,33	526,25
	5 день					
471/04	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	120	11,76	6,71	17,12	175,91
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,53	6,27	28,00	186,55
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665,00	21,68	14,19	82,05	542,63
	6 день					
ТТК 329	Котлета «Городская»	100	11,59	10,08	14,58	195,40
534/04	Капуста тушеная	180	4,31	8,05	25,93	193,41
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3 без сахара	200	0,32	0,14	4,48	20,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	645	21,56	19,48	81,92	589,24
	Итого за 6 дней:		130,73	115,98	467,54	3436,89
	В среднем за 1 день:		21,79	19,33	77,92	572,82

	7 день					
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665	20,47	19,25	71,90	542,73
	8 день					
437/04	Гуляш (говядина)	100	9,98	11,04	13,78	194,40
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
№639(2004)	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665	20,48	18,58	90,11	609,58
	9 день					
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	12,25	10,65	1,02	148,93
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
686/04	Чай без сахара с лимоном	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	655	21,76	20,75	71,85	561,19
	10 день					
431/04	Печень по-строгановски	115	12,55	11,33	16,60	218,57
Таб. №4, №508 (2004)	Каша перловая рассыпчатая	200	4,23	6,40	28,00	186,52
ТТК 348	Напиток из смеси "Тюменский туюсок без сахара"	200	0,15	0,11	1,80	8,79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	680	22,27	19,05	83,33	593,85
	11 день					
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	200	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	40	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	700	20,94	19,12	73,22	548,72
	12 день					
ТТК 329	Котлета «Городская»	100	11,59	10,08	14,58	195,40
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	665	21,51	17,56	79,51	562,12
	Итого за 6 дней:		127,43	114,31	469,92	3418,19
	В среднем за 1 день:		21,24	19,05	78,32	569,70
	Итого за 12 дней:		258,16	230,29	937,46	6855,08
	В среднем за 1 день:		21,51	19,19	78,12	571,26

Примечание: Допускается замена одного дня другим.

"СОГЛАСОВАНО":
Директор
МАОУ "Средняя школа № 6"
И.О.Дзюба
"22" 09 2025 год

"УТВЕРЖДАЮ":
Директор
ООО "Сияние Севера"
Г.М. Шагапов
"22" 09 2025 год

Льготная категория -2 смена
Примерное циклическое меню на полдники
для детей больных сахарным диабетом
учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ на 2025 -2026 уч.год

2025 г.

2 смена

Примерное циклическое меню на полдники для детей больных сахарным диабетом, учащихся с 1-4 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2025-2026 уч.год.

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
451/04	Биточек из говядины	90	9,94	10,07	11,35	175,79
№534 (2004)	Капуста тушеная	180	4,31	7,05	25,93	184,41
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	620	18,51	18,14	68,00	509,30
	2 день					
451/04	Котлета из говядины	90	9,94	10,07	11,35	175,79
№ 510(04)	Каша ячневая вязкая	180	4,08	5,65	28,20	179,97
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	620	18,36	16,85	72,51	515,13
	3 день					
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	150	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	700	19,81	18,93	67,01	517,65
	4 день					
ТТК 300(а)	Птица запеченная	100	10,83	8,94	0,93	127,50
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	150	4,26	7,78	32,85	218,46
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	600	19,35	17,74	64,50	495,06
	5 день					
471/04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	110	10,58	6,03	15,40	158,19
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,53	6,27	28,00	186,55
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	640	19,37	13,32	74,12	493,84
	Итого за 5 дней:		95,40	84,98	346,14	2530,98
	В среднем за 1 день:		19,08	17,00	69,23	506,20

	7 день					
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	650	19,34	19,06	65,69	511,66
	8 день					
437/04	Гуляш (говядина)	100	9,98	11,04	13,78	194,40
510/04	Каша ячневая вязкая	180	4,08	5,65	25,20	167,97
№639(2004)	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	630	18,40	17,82	71,94	521,74
	9 день					
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	12,25	10,65	1,02	148,93
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
686/04	Чай без сахара с лимоном	200	0,05	0,00	0,01	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	640	20,57	20,55	65,44	528,99
	10 день					
431/04	Печень по-строгановски	110	10,55	10,33	17,60	205,57
Таб. №4, №508 (2004)	Каша перловая рассыпчатая	200	4,23	6,40	28,00	186,52
ТТК 348	Напиток из смеси "Тюменский туссок без сахара"	200	0,15	0,11	1,80	8,79
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Пюре яблочное Фрумка	90	0,00	0,00	8,55	34,20
	Итого за прием	657	18,74	17,46	77,07	540,38
	11 день					
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,46	11,26	58,22
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,16	9,86	47,08
	Фрукты	150	0,40	0,40	9,60	43,60
	Итого за прием	700	19,81	18,93	67,01	517,65
	Итого за 5 дней:		96,86	93,82	347,15	2620,42
	В среднем за 1 день:		19,37	18,76	69,43	524,08
	Итого за 10 дней:		192,26	178,80	693,29	5151,40
	В среднем за 1 день:		19,23	17,88	69,33	515,14

Примечание: Допускается замена одного дня другим.