Утверждаю
Директор
МБОУ "СОШ №9 с.Ачхой-Мартан"
Тамриева Милана Вахаевна Тамриева М.В.

2026г

**Цикличное меню для питания детей с сахарным диабетом (СД) МБОУ "СОШ №9 с. Ачхой-Мартан"**
**для учащихся 11 лет и старше на 2026 год**

**День:** День 1

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Борщ с мясом, капустой и картошкой | 200 | 10,8 | 9 | 50,1 | 82 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0 | 35,5 | 42,58 | 21 | 0,95 |
| | Масло сливочное | 10 | 8.25 | 0.08 | 0.08 | 74.8 | 0. | 0. | 0. | 0. | 1.2 | 0. | 0. | 0. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.2 | 6.6 | 34.2 | 165. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Чай с сахарозаменителем | 200 | 0. | 0.1 | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Яблоки (семеринка) | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 35.25 | 0.022 | 7.5 | 0. | 0. | 1.65 | 0. | 0. | 12. |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **525** | **16.65** | **13.88** | **62.08** | **459.8** | **0.2** | **1.7** | **0.2** | **0.9** | **130.3** | **176.4** | **45.1** | **2.1** |

**День:** День 2

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Каша гречневая расыпчатая | 150 | 3.3 | 5.4 | 25.7 | 148 | 0.2 | 1.3 | 0 | 0.3 | 129.8 | 201.9 | 90.3 | 2.7 |
| | Огурец свежий | 60 | 0.06 | 0.42 | 1.14 | 7 | 0.02 | 4.2 | 0 | 0 | 10.2 | 18 | 8.4 | 3 |
| | Хлеб с отрубями | 40 | 1.3 | 7.5 | 45.2 | 227. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0. | 0. | 15.4 | 60. | 0. | 0.3 | 0.2 | 0. | 18.9 | 29.7 | 14.6 | 0.5 |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **450** | **4.66** | **13.32** | **87.44** | **442** | **0.22** | **5.8** | **0.2** | **0.3** | **158.9** | **249.6** | **113.3** | **6.2** |

**День:** День 3

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Гуляш из птицы (курица) | 200 | 20,6 | 24,5 | 54,4 | 254,61 | 0,37 | 28,67 | 0,024 | 4,17 | 32,67 | 148,32 | 43,55 | 2,07 |
| | Горошек зеленый консервированный с растительным маслом | 60 | 5.1 | 1.7 | 3.6 | 47 | 0.6 | 66 | 0 | 0 | 128.7 | 359.7 | 124.8 | 4.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.2 | 6.6 | 34.2 | 165. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Чай с сахарозаменителем | 200 | 0. | 0.1 | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **500** | **6.3** | **8.4** | **37.8** | **212** | **0.6** | **66** | **0** | **0** | **128.7** | **359.7** | **124.8** | **4.1** |

**День:** День 4

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Пюре картофельное | 120 | 4. | 2.6 | 18.1 | 125. | 0.1 | 4. | 0.03 | 0.2 | 37.6 | 68. | 23.2 | 0.8 |
| | Салат из свеклы и яблок | 60 | 4.1 | 0.9 | 9.8 | 79. | 0.1 | 51.9 | 0. | 0. | 253.3 | 285.4 | 198.2 | 9.6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.2 | 6.6 | 34.2 | 165. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0. | 0. | 0.2 | 2. | 0. | 2.9 | 0. | 0. | 7.8 | 9.7 | 5.2 | 0.9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **420** | **9.3** | **10.1** | **62.3** | **371.** | **0.2** | **58.8** | **0.03** | **0.2** | **298.7** | **363.1** | **226.6** | **11.3** |

**День:** День 5

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 2.8 | Котлеты мясные паровые | 90 | 13.8 | 13.8 | 7.8 | 211. | 0.1 | 0.5 | 0.02 | 0. | 16. | 29. | 172.6 | 1.7 |
| 8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 5.1 | 0.86 | 5. | 69. | 0.11 | 57. | 0. | 0. | 216.9 | 245.8 | 125.4 | 8. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.2 | 6.6 | 34.2 | 165. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0. | 0. | 15.4 | 60. | 0. | 0.3 | 0.2 | 0. | 18.9 | 29.7 | 14.6 | 0.5 |
| | Яблоки (семеринка) | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 35.25 | 0.022 | 7.5 | 0. | 0. | 1.65 | 0. | 0. | 12. |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **465** | **20.4** | **21.56** | **69.75** | **540.25** | **0.232** | **65.3** | **0.22** | **0.** | **253.45** | **304.5** | **312.6** | **22.2** |

**День:** День 6

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Каша гречневая расыпчатая | 150 | 3.3 | 5.4 | 25.7 | 148 | 0.2 | 1.3 | 0 | 0.3 | 129.8 | 201.9 | 90.3 | 2.7 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 8.05 | 0.36 | 1 | 75 | 0.17 | 57 | 0 | 0 | 131.1 | 240.12 | 79.8 | 3.42 |
| | Хлеб с отрубями | 40 | 1.3 | 7.5 | 45.2 | 227. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0. | 0. | 15.4 | 60. | 0. | 0.3 | 0.2 | 0. | 18.9 | 29.7 | 14.6 | 0.5 |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **450** | **12.65** | **13.26** | **87.3** | **510** | **0.37** | **58.6** | **0.2** | **0.3** | **279.8** | **471.72** | **184.7** | |

**День:** День 7

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп чечевичный | 200 | 9.7 | 4.6 | 33. | 113.2 | 0.1 | 5.2 | 0. | 1.9 | 89.8 | 108.5 | 27.9 | 1.3 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 3.69 | 0.59 | 3.24 | 44.52 | 0.03 | 10.06 | 0. | 0.15 | 11.21 | 20.77 | 9.76 | 0.35 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.2 | 6.6 | 34.2 | 165. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Чай с сахарозаменителем | 200 | 0. | 0.1 | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Мандарины | 75 | 0.22 | 0.28 | 7.8 | 33.49 | 0.014 | 3.562 | 0. | 0. | 13.537 | 0. | 0. | 1.639 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **575** | **14.81** | **12.17** | **78.24** | **356.21** | **0.144** | **18.822** | **0** | **2.05** | **114.547** | **129.27** | **37.66** | **3.289** |

**День:** День 8

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Макаронные изделия отварные | 126 | 3.5 | 4.8 | 30.6 | 176 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 52.7 | 63.6 | 14 | 0.6 |
| | Помидор свежий | 60 | 0.2 | 0.6 | 0.2 | 14.4 | 0 | 15.15 | 0.2 | 0.2 | 8.4 | 15.75 | 12 | 0.6 |
| | Хлеб с отрубями | 40 | 1.3 | 7.5 | 45.2 | 227. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0. | 0. | 15.4 | 60. | 0. | 0.3 | 0.2 | 0. | 18.9 | 29.7 | 14.6 | 0.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **426** | **5** | **12.9** | **91.4** | **477.4** | **0.1** | **15.45** | **0.4** | **0.2** | **80** | **109.05** | **40.6** | **1.7** |

**День:** День 9

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп картофельный с фасолью | 260 | 9.7 | 4.6 | 33. | 113.2 | 0.1 | 5.2 | 0,1,9 | 89.8 | 108.5 | 27.9 | 1.3 | 1.7 |
| | Салат из белокачанной капусты | 65 | 8.4 | 1.5 | 4.1 | 97. | 0.2 | 210.9 | 0. | 0. | 242.9 | 179.5 | 98.5 | 3.3 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.2 | 6.6 | 34.2 | 165. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Счай с молоком без сахара | 200 | 1.6 | 1.6 | 3.4 | 26. | 0.02 | 3.6 | 0.01 | 0. | 67.8 | 54.7 | 12.2 | 0.9 |
| | Апельсины | 75 | 0.22 | 0.28 | 7.8 | 33.49 | 0.014 | 3.562 | 0. | 0. | 13.537 | 0. | 0. | 1.639 |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **640** | **21.12** | **14.58** | **82.5** | **434.69** | **0.334** | **12.362** | **0.01** | **89.8** | **432.737** | **262.1** | **112.** | **7.539** |

**День:** День 10

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 2.10а | Плов из риса с отварным мясом | 200 | 18.5 | 16.3 | 38.8 | 390. | 0.2 | 10.4 | 0. | 0. | 27.9 | 255.2 | 53.9 | 1.8 |
| 8.1 | Горошек зеленый консервированный с растительным маслом | 60 | 5.1 | 1.7 | 3.6 | 47 | 0.6 | 66 | 0 | 0 | 128.7 | 359.7 | 124.8 | 4.1 |
| | Хлеб с отрубями | 40 | 1.3 | 7.5 | 45.2 | 227. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Чай с сахарозаменителем | 200 | 0. | 0.1 | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Яблоки (семеринка) | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 35.25 | 0.022 | 7.5 | 0. | 0. | 1.65 | 0. | 0. | 12. |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **575** | **25.2** | **25.9** | **94.95** | **699.25** | **0.822** | **83.9** | **0** | **0** | **158.25** | **614.9** | **178.7** | **17.9** |

**День:** День 11

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Вермишель отварня с тертым сыром | 100 | 6.1 | 7. | 20.6 | 168. | 0.1 | 0.7 | 0. | 1.06 | 6.8 | 107.3 | 12.4 | 0.6 |
| | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 4.7 | 1. | 5.3 | 70. | 0.3 | 79.5 | 0. | 0. | 201.3 | 241.1 | 128.1 | 5.3 |
| | Хлеб с отрубями | 40 | 1.3 | 7.5 | 45.2 | 227. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0. | 0. | 15.4 | 60. | 0. | 0.3 | 0.2 | 0. | 18.9 | 29.7 | 14.6 | 0.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **400** | **12.1** | **15.5** | **86.5** | **525.** | **0.4** | **80.5** | **0.2** | **1.06** | **227.** | **378.1** | **155.1** | **6.4** |

**День:** День 12

**Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 3.9 | 6.1 | 24.1 | 156. | 0.3 | 13.5 | 0.02 | 0.1 | 40.5 | 91.1 | 38.2 | 2.1 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 3.69 | 0.59 | 3.24 | 44.52 | 0.03 | 10.06 | 0. | 0.15 | 11.21 | 20.77 | 9.76 | 0.35 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.2 | 6.6 | 34.2 | 165. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | Чай с сахарозаменителем | 200 | 0. | 0.1 | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. | 0. |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **550** | **8.79** | **13.39** | **61.54** | **365.52** | **0.33** | **23.56** | **0.02** | **0.25** | **51.71** | **111.87** | **47.96** | **2.45** |

| Химический состав за плановый период | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **156.98** | **174.96** | **901.8** | **5393.12** | **3.952** | **490.794** | **1.48** | **95.06** | **2314.094** | **3530.31** | **1579.12** | **85.178** |