ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ» г. ГРОЗНОГО
(МБОУ «Президентский лицей» г. Грозного)

СОЬЛЖА-ГІАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ
СОЬЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРДЕШАРАН
ХЬУКМАТ «ПРЕЗИДЕНТСКИ ЛИЦЕЙ»
(Соьлжа-г1алин МБЙХЬ «Президентски лицей»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FE21A6BDEDA9C644721A0FDB239782D2
Владелец: Бисултанов Сайд-Адлан Вахитович
Действителен: с 04.08.2026 до 28.10.2027

Утверждаю
Директор _____ Бисултанов С-А. В.
«30 августа 2026г.»

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов с заболеванием сахарный диабет
Сезон осенне-зимний, весенний.

2026-2027 учебный год

День: 1
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A мг	E мг	Ca.мг	Pмг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
64	Каша гречневая молочная жидкая	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
126	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
25	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
140	Фрукты (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
Обед														
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
99	Котлета мясная паровая	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
57	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
349	Компот их сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
14	Огурцы свежие (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
	Итого		25,61	24,62	54,76	646,82	0,04	21,37	0,275	3,46	283,49	372,94	111,56	5,8
	Итого за день		48,29	42,58	112,03	1132,83	0,96	34,21	0,325	4,47	856,36	758,33	425,12	12,34

День: 2
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порцийг	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Emг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
274	Зразы рубленные из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
81	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5		15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
379	Кофейный напиток без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14	0,1
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
140	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0	0,4	8,0	28	42	0,6
	Итого		17.2	16.08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36
Обед														
	Суп с крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,40		7,20	70,40	40,08	17,68	0,64
261	Печень тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	2227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
115	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,78	33,76	60,55	637,16	0,54	99,09	5,53	10,69	178,4	408	78,1	8,82
	Итого за день		39,98	49,84	110,64	1051,04	0,94	120,24	5,95	16,53	394,05	726,68	139,67	12,18

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Eмг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
223	Пудинг творожный	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,	108,22	31,0	0,88
386	Кефир 3,2%	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
140	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10	0	0,20	16	10	9	2,20
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
263	Рагу из говядины	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0	3,46	18,42	149,25	37,57	1,85
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
59	Салат из моркови с яблоками	80	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56	0	1,99	16,95	27,18	19,20	1,06
122	Компот из яблок	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Итого		5,85	37,34	40,9	548,4	0,65	33,55	0,02	6,1	128,88	318,23	104,27	4,35
	Итого за день		27,13	56,14	108,29	1094,29	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,37	8,79

День: 4
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций г	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Емг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
282	Оладьи из говяжьей печени	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
306	Консервированный зеленый горошек	100	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94
Обед														
13	Рассольник ленинградский	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
229.	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
312.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
11.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20	42,40	10,00	1,24
8.12	Винегрет овощной	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
14.	Шиповник напиток	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,88	420,09	137,88	4,83
	Итого за день		47,89	37,82	146,33	1161,14	1,1	61,36	0,48	6,33	385,34	803,77	199,94	9,77

День: 5
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Емг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
141	Оладьи с яблоками	100	7,25	4,95	33,77	201,05	0,14	1,81	0	0	75,7	0	0	1,453
386	Кефир 3,2%	125	3,63	4	5	73,75	0,037	0,875	0	0	150	0	0	0,125
377	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
140	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10	0	0,20	16	10	9	2,20
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		12,95	9,75	78,06	449,94	0,20	14,71	0	0,60	106,4	41,3	28,6	17,98
Обед														
88.	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
295	Котлета рубленная из курицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80	1,76
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	122,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,0	1,2
40	Салат овощной	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
11.15	Сок томатный	200												
11.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	22,25	19,8	73,69	574,1	0,38	107,39	0,16	3,79	272,2	406,03	100,2	100,2	5,78
	Итого за день	40,09	37,13	124,94	1044,21	0,65	115,32	0,803	8,55	526,24	772,09	269,72	269,72	32

День: 1
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Eмг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	190,3	2,7
126	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
25	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Итого		20,22	19,76	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
Обед														
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,80	2,22	15,39	111,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,0	1,1
259	Жаркое по-домашнему	200	20,01	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
	Помидоры свежие (нарезка)	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
349	Компот их сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Итого		24,74	20,56	69,65	609,96	0,38	34,23	0,262	5,36	207,16	447,84	119,95	7,84
	Итого за день		44,96	40,31	112,91	1041,86	0,67	37,34	0,334	6.07	757,76	941,74	248,65	11,54

День: 2
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Емг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
223	Творожная запеканка	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
373	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0.004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
140	Фрукты (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2,20
	Итого		16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,83	4,2
Обед														
102	Суп фасолевый	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	2227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Шиповник напиток	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
52	Салат из свеклы	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
	Итого		26,15	24,6	90,22	733,94	0,555	91,95	5,8	5,79	352,01	723,65	100,03	14,5
	Итого за день		43,01	39,3	147,78	1182,5	0,689	105,47	5,886	6,76	502,83	865,47	156,33	18,7

День: 3
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Eмг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
373	Чай 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
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
Обед														
102	Суп с крупой (перловка)	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1
27	Тефтели	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
52	Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,2	18,06	9,9	0,46
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8
	Итого за день		47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,32	898,92	264,3	110,65

День: 4
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Eмг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
173	Каша овсяная молочная	210	90,4	13,44	40,16	318	0,039	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
373	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15,0	60	0	00,3	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
140	Фрукты (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2,20
	Итого		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,548	1,39	182,35	313,06	1220,4	3,19
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
312.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
349	Компот их сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
8.12	Винегрет овощной	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8
	Итого за день		47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,32	898,92	264,3	110,65

День: 5
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1мг	C, мг	A,мг	Емг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
274	Зразы рубленные из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0.105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
379	Кофейный напиток без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14	0,1
8.20	Икра кабачковая	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
140	Фрукты в ассортименте(поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2,20
	Итого		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,3	369,3	146,5	5,62
Обед														
36	Суп с вермишелью	250	0,27	2,52	1,53	30,07	0	0,5	0	0	13,675	0	0	0,152
	Курица отварная	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16,0	2,0
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,97	39,51	246,48	0,297	0	0	0	20,265	0	0	4,642
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
122	Компот из яблок витаминизированный	200	0.52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
8.12	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	141	39,93	0,04	2,82	0	0,21	13,39	33,75	7,61	0,34
	Итого		30,95	22,38	208,66	731,5	0,437	20,9	0,16	1,12	111,93	223,95	30,61	8,974
	Итого за день		48,06	40,00	271,02	1208,5	0,667	65,3	0,32	1,29	381	590,25	177,11	14,6