"Согласовано"
Директор
МАОУ СОШ № 9 г.Искитима
_____С.В. Коломникова
"12" октября 2026 г.

"Утверждаю"
Управляющий
ООО "КП "Левобережный"
_____Ю.Б. Перетяткевич
"__" _____2026 г.

Примерное двухнедельное меню для питания детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с наследственным заболеванием сахарный диабет, обучающихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "КП "Левобережный"

Возраст: 12 лет и старше

"Согласовано"
Главный детский эндокринолог
Новосибирской области

_____ Л.В. Санникова
"31" августа 2026 г.

"Утверждаю"
Управляющий
ООО "КП "Левобережный"

_____ Ю.Б. Перетяткевич
"_____" _____ 2026 г.

Примерное двухнедельное меню для питания детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с наследственным заболеванием сахарный диабет, обучающихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "КП "Левобережный"

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	Крупа пшенная	19,0					
	Крупа рисовая	14,0					
	Молоко	100,0					
	Вода	55,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло сливочное	10,0					
	Какао с молоком без сахара	200	4,11	3,38	6,20	71,60	11.18а, 2018
	Какао-порошок	3,0					
	Молоко	82,0					
	Вода	113,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		**570**	**16,39**	**15,26**	**77,15**	**511,37**	
Обед	Салат "Золотая осень"	100	1,10	20,14	11,12	230,10	13, 2000
	Капуста белокочанная	21,0					
	Яблоки	15,0					
	Морковь	15,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Кукуруза конс.	15,0					
	Лимонная кислота	0,1					
	Масло растительное	20,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Свекла	64,0					
	Картофель	43,0					
	Морковь	11,3					
	Лук репчатый	10,0					
	Томатная паста	1,3					
	Масло сливочное	5,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Лимонная кислота	0,1					
	Вода	200,0					
	Зелень сушеная	0,15					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					

	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Свинина	73,5					
	Масло растительнос	5,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Томатная паста	3,2					
	Мука пшеничная в/с	2,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Лавровый лист	0,02					
	Макароны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Макаронные изделия	43,3					
	Соль йодированная	0,3					
	Морковь	21,2					
	Лук репчатый	28,8					
	Томатная паста	5,8					
	Масло сливочное	5,0					
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	48,16	11.7а, 2018
	Курага	16,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	204,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**940**	**29,11**	**56,04**	**126,26**	**1125,87**	
	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Мука пшеничная в/с	52,7					
	Масло растительное	4,9					
	Яйца	7,1					
Полдник	Дрожжи пресованные	1,8					
	Соль йодированная	0,6					
	Вода	13,6					
	Масло сливочное	1,2					
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		**275**	**13,34**	**13,25**	**53,15**	**387,99**	
День 2							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 2013
	Крупа ячневая	44,4					
	Молоко	110,0					
	Вода	54,0					
	Соль йодированная	0,8					
Завтрак	Масло сливочное	10,0					
	Чай	200	0,12	0,03	0,02	0,85	684. 2004
	Чай весовой	0,6					

	Вода	200,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**670**	**13,80**	**12,41**	**88,14**	**519,40**	
	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Свекла	88,4					
	Сыр	7,0					
	Масло растительное	10,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Картофель	75,0					
	Крупа перловая	5,0					
	Морковь	10,0					
	Лук репчатый	5,0					
	Огурцы соленые	15,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Вода	190,0					
	Зелень сушеная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					
	Голубец Ленивый (свинина)	100	12,40	27,78	9,68	338,26	ТТК
	Свинина	64,8					
	Лук репчатый	11,7					
	Крупа рисовая	4,8					
	Вода	10,1					
Обед	Яйца	8,0					
	Соль йодированная	0,5					
	Капуста белокочанная	35,8					
	Масло растительное	9,1					
	Мука пшеничная в/с	5,0					
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Вода	55,0					
	Масло сливочное	2,5					
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Лук репчатый	1,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Крупа гречневая (ядрица)	82,8					

	Вода	122,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло сливочное	8,1					
	Компот из свежемороженых ягод (клубника) без сахара	200	0,13	0,06	1,54	7,22	ТТК
	Клубника с/м	20,0					
	Вода	205,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**36,28**	**58,66**	**137,98**	**1224,95**	
Полдник	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00	ТТК
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		**240**	**3,52**	**6,60**	**44,92**	**249,60**	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с яблоком	180	23,26	13,24	14,03	268,35	ТТК
	Творог	139,9					
	Яблоки	22,5					
	Крупа манная	10,1					
	Вода	7,3					
	Яйца	10,1					
	Соль йодированная	0,2					
	Молоко	21,8					
	Сметана	5,8					
	Масло сливочное	4,8					
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,29	1,25	5,80	43,61	11.12а, 2018
	Кофейный напиток	8,0					
	Вода	172,0					
	Молоко	50,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		**575**	**30,72**	**15,49**	**67,25**	**531,29**	
	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Морковь	60,0					
	Лук репчатый	15,0					
	Томатная паста	6,0					
	Масло растительное	10,0					
	Лимонная кислота	0,9					
	Вода	12,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,02					
	Щи из капусты свежей с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004

	Капуста белокочанная	50,0					
	Картофель	30,0					
	Морковь	13,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Масло растительное	5,0					
	Вода	200,0					
	Зелень сушеная	0,15					
	Лавровый лист	0,01					
	Томатная паста	1,2					
	Сметана	10,0					
Биточек из курицы и свинины		100	15,57	22,54	13,05	317,32	ТТК
	Курица (филе с кожей)	38,6					
	Свинина	38,6					
	Хлеб пшеничный	14,0					
Обед	Вода	18,5					
	Лук репчатый	10,2					
	Яйца	4,1					
	Соль йодированная	0,5					
	Сухари панировочные	8,0					
	Масло растительное	5,5					
Соус красный основной		50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Вода	50,0					
	Масло сливочное	1,0					
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Томатная паста	2,0					
	Лук репчатый	1,0					
	Морковь	4,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
Рис припущенный		180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
	Крупа рисовая (рис длиннозерный пропаренный)	62,1					
	Вода	130,5					
	Масло сливочное	8,1					
	Соль йодированная	0,3					
Компот из смеси сухофруктов без сахара		200	0,00	0,00	15,40	60,00	11.6а, 2018
	Компотная смесь	16,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	205,0					
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013

Итого за обед:		**990**	**31,29**	**47,92**	**143,20**	**1127,61**	
	Булочка с корицей	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
	Мука пшеничная в/с	56,7					
	Масло растительное	4,9					
	Яйца	7,1					
Полдник	Дрожжи прессованные	1,8					
	Соль йодированная	0,6					
	Вода	13,6					
	Корица	2,0					
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		**275**	**13,04**	**12,36**	**56,99**	**394,19**	
День 4							
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,11	6,58	30,99	195,68	262, 2013
	Крупа манная	30,8					
	Молоко	106,0					
	Вода	70,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло сливочное	5,0					
Завтрак	**Чай с лимоном без сахара**	200/7	0,26	0,06	0,25	2,57	11.10а, 2018
	Чай весовой	0,8					
	Вода	200,0					
	Лимон	7,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		**692**	**12,00**	**11,99**	**87,31**	**505,13**	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Капуста белокочанная	83,3					
	Морковь	15,0					
	Лимонная кислота	0,3					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Картофель	50,0					
	Фасоль	20,0					
	Морковь	13,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Масло растительное	5,0					
	Вода	180,0					

	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,15					
Обед	Гречаники (свинина)	100	13,45	27,32	16,25	364,74	ТТК
	Свинина	70,0					
	Крупа гречневая (ядрица)	14,3					
	Вода	21,3					
	Лук репчатый	20,0					
	Масло растительное	7,7					
	Соль йодированная	0,5					
	Сухари панировочные	8,0					
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Молоко	50,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Масло сливочное	2,5					
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Картофель	151,2					
	Молоко	28,4					
	Масло сливочное	8,2					
	Соль йодированная	0,3					
	Компот из свежих яблок и мандаринов без сахара	200	0,16	0,09	2,31	10,69	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Мандарины	14,0					
	Кислота лимонная	0,03					
	Вода	200,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**980**	**33,89**	**49,86**	**126,78**	**1091,43**	
Полдник	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
	Мука пшеничная в/с	52,7					
	Масло растительное	4,9					
	Яйца	7,1					
	Дрожжи пресованные	1,8					
	Соль йодированная	0,6					
	Вода	13,6					
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		**275**	**6,56**	**6,36**	**68,44**	**357,06**	
День 5							
	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Яйца	160,0					

Завтрак	Молоко	60,0					
	Соль йодированная	1,4					
	Масло сливочное	2,0					
	Какао с молоком без сахара	200	4,11	3,38	6,20	71,60	11.18а, 2018
	Какао-порошок	3,0					
	Молоко	82,0					
	Вода	113,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**680**	**32,16**	**26,53**	**63,49**	**621,29**	
Обед	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Картофель	30,9					
	Морковь	10,1					
	Лук репчатый	15,0					
	Огурцы соленые	17,0					
	Горошек конс.	10,0					
	Яйца	4,0					
	Масло растительное	15,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
	Свекла	40,0					
	Капуста белокочанная	20,0					
	Картофель	20,0					
	Морковь	13,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Томатная паста	3,2					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Лимонная кислота	0,12					
	Вода	200,0					
	Зелень сушеная	0,15					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	100	12,73	7,73	11,23	165,42	346, 2013
	Минтай (филе с кожей без костей)	58,6					
	Хлеб пшеничный	7,0					
	Молоко	8,8					
	Морковь	17,7					
	Лук репчатый	7,0					
	Яйца	11,2					

	Соль йодированная	0,5					
	Сухари панировочные	8,0					
	Масло растительное	5,5					
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Вода	45,0					
	Масло сливочное	2,3					
	Мука пшеничная в/с	2,3					
	Морковь	3,5					
	Лук репчатый	1,0					
	Томатная паста	5,0					
	Масло сливочное	0,8					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Макаронные изделия	61,2					
	Масло сливочное	8,1					
	Соль йодированная	0,3					
	Отвар шиповника	200	0,68	0,00	4,30	19,92	11.14, МР 2.4.0162-19
	Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Вода	230,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**31,82**	**40,22**	**131,24**	**1014,25**	
Полдник	Вафля со вкусом сливок, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		**235**	**7,98**	**14,40**	**32,85**	**295,72**	
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Крупа пшеничная	50,0					
	Молоко	106,0					
	Вода	54,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло сливочное	10,0					
	Чай	200	0,12	0,03	0,02	0,85	684, 2004
	Чай весовой	0,6					
	Вода	200,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		**595**	**13,94**	**11,53**	**86,81**	**506,77**	

Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	5,17	11,86	98,56	60, 2013
	Свекла	70,5					
	Яблоки	25,0					
	Масло растительное	5,0					
	Суп из овощей	260	2,21	6,75	11,62	116,07	99, 2015
	Капуста белокочанная	20,0					
	Картофель	50,0					
	Морковь	10,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Горошек конс.	8,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Вода	190,0					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,15					
	Сметана	10,0					
	Котлета рубленная из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Курица (филе с кожей)	70,3					
	Хлеб пшеничный	12,7					
	Молоко	18,2					
	Лук репчатый	8,9					
	Соль йодированная	0,5					
	Сухари панировочные	8,0					
	Масло растительное	5,5					
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Молоко	50,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Масло сливочное	2,5					
	Каша перловая с овощами	180	5,31	6,75	37,07	230,25	ТТК
	Крупа перловая	48,0					
	Вода	115,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	6,2					
	Лук репчатый	35,8					
	Морковь	26,3					
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) без сахара	200	0,46	0,00	11,72	48,72	11.7а, 2018
	Изюм	16,3					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	215,0					

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**33,83**	**39,95**	**138,11**	**1047,22**	
Полдник	Хлебцы цельнозерновые сладкие безглютеновые с малиной и клубникой, шт.	27	1,89	0,54	19,71	91,80	
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	23,50	94,00	614, 2013
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	25,00					
	Вода	180,0					
Итого за полдник:		**227**	**1,89**	**0,54**	**43,21**	**185,80**	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
	Крупа пшенная	50,0					
	Молоко	104,0					
	Вода	52,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло сливочное	10,0					
	Чай	200	0,12	0,03	0,02	0,85	684, 2004
	Чай весовой	0,6					
	Вода	200,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		**610**	**17,59**	**16,88**	**85,82**	**565,50**	
Обед	Салат "Ералаш"	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Капуста белокочанная	60,0					
	Свекла	31,6					
	Лимонная кислота	0,1					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Картофель	75,0					
	Макаронные изделия	10,0					
	Морковь	10,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Масло растительное	3,0					
	Вода	190,0					
	Зелень сушеная	0,15					

Обед	Лавровый лист	0,01					
	Плов (свинина)	280	27,01	58,54	47,87	826,35	443, 2004
	Свинина	147,1					
	Масло растительное	17,9					
	Лук репчатый	13,5					
	Морковь	13,5					
	Томатная паста	3,6					
	Крупа рисовая	63,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	48,16	11.7а, 2018
	Курага	16,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	204,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**930**	**39,85**	**68,45**	**138,47**	**1329,24**	
Полдник	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Мука пшеничная в/с	52,7					
	Масло растительное	4,9					
	Яйца	7,1					
	Дрожжи пресованные	1,8					
	Соль йодированная	0,6					
	Вода	13,6					
	Масло сливочное	1,2					
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		**275**	**13,34**	**13,25**	**53,15**	**387,99**	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Крупа рисовая	44,4					
	Молоко	110,0					
	Вода	54,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло сливочное	10,0					
	Какао с молоком без сахара	200	4,11	3,38	6,20	71,60	11.18а, 2018
	Какао-порошок	3,0					
	Молоко	82,0					
	Вода	113,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		**590**	**16,62**	**15,18**	**86,70**	**549,84**	

Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	7, 2013
	Морковь	88,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	10,0					
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,4	5,62	19,80	151,54	144, 2013
	Картофель	50,0					
	Горох	20,0					
	Морковь	13,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Масло растительное	5,0					
	Вода	180,0					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,15					
	Биточек рубленный из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Курица (филе с кожей)	70,3					
	Хлеб пшеничный	12,7					
	Молоко	18,2					
	Лук репчатый	8,9					
	Соль йодированная	0,5					
	Сухари панировочные	8,0					
	Масло растительное	5,5					
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Масло сливочное	2,5					
	Томатная паста	2,0					
	Сметана	50,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Крупа перловая	59,9					
	Вода	144,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло сливочное	9,0					
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники без сахара	200	0,12	0,08	1,94	8,94	ТТК
	Яблоки	12,0					
	Клубника с/м	10,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	215,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013

Итого за обед:		**980**	**37,02**	**48,68**	**135,41**	**1127,86**	
Полдник	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.	40	2,96	6,44	22,48	160,00	
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		**240**	**2,96**	**6,44**	**44,88**	**249,60**	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	180	23,80	13,40	29,87	335,26	223, 2015
	Творог	139,9					
	Крупа манная	13,9					
	Вода	10,1					
	Яйца	10,1					
	Соль йодированная	0,2					
	Молоко	30,1					
	Сметана	5,8					
	Масло сливочное	4,8					
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	2,57	11.10а, 2018
	Чай весовой	0,8					
	Вода	200,0					
	Лимон	7,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**657**	**30,03**	**15,26**	**83,39**	**590,96**	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ Сибирский	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004
	Свекла	40,0					
	Капуста белокочанная	20,0					
	Картофель	10,0					
	Фасоль	10,0					
	Морковь	10,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Томатная паста	3,2					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Лимонная кислота	0,1					
	Вода	200,0					
	Зелень сушеная	0,15					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	15,36	8,35	7,61	166,98	229, 2015
	Минтай (филе с кожей без костей)	91,0					
	Соль йодированная	0,6					

	Лук репчатый	12,0					
	Морковь	6,0					
	Томатная паста	6,0					
	Масло растительное	7,5					
	Лимонная кислота	0,23					
	Лавровый лист	0,02					
	Вода	28,5					
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Макаронные изделия	61,2					
	Масло сливочное	8,1					
	Соль йодированная	0,3					
	Отвар шиповника	200	0,68	0,00	4,30	19,92	11.14, МР 2.4.0162-19
	Плоды шиповника (сушеные)	20,0					
	Вода	230,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**35,78**	**31,01**	**126,85**	**929,53**	
Полдник	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
	Мука пшеничная в/с	52,7					
	Масло растительное	4,9					
	Яйца	7,1					
	Дрожжи прессованные	1,8					
	Соль йодированная	0,6					
	Вода	13,6					
	Мак	4,0					
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		**275**	**13,66**	**14,24**	**54,52**	**403,68**	
День 4							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Хлопья овсяные "Геркулес"	44,0					
	Молоко	110,0					
	Вода	54,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло сливочное	10,0					
	Чай	200	0,12	0,03	0,02	0,85	684, 2004
	Чай весовой	0,6					
	Вода	200,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013

	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		**670**	**13,40**	**13,76**	**83,55**	**511,59**	
	Салат "Веснушка"	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Капуста белокочанная	76,0					
	Кукуруза конс.	15,0					
	Лимонная кислота	0,1					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Картофель	75,0					
	Морковь	10,0					
	Лук репчатый	5,0					
	Огурцы соленые	15,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Вода	175,0					
	Зелень сушеная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120	11,29	28,04	17,79	368,66	ТТК
	Свинина	60,0					
	Крупа рисовая	11,0					
Обед	Вода	57,0					
	Лук репчатый	30,6					
	Масло растительное	10,5					
	Соль йодированная	0,4					
	Мука пшеничная в/с	8,9					
	Масло сливочное	1,9					
	Морковь	1,8					
	Томатная паста	3,0					
	Лавровый лист	0,01					
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Картофель	151,2					
	Молоко	28,4					
	Масло сливочное	8,2					
	Соль йодированная	0,3					
	Компот из свежих яблок и мандаринов без сахара	200	0,16	0,09	2,31	10,69	ТТК
	Яблоки свежие	12,0					
	Мандарины	14,0					
	Кислота лимонная	0,03					
	Вода	200,0					

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**960**	**26,62**	**48,73**	**118,48**	**1019,02**	
Полдник	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
	Мука пшеничная в/с	52,7					
	Масло растительное	4,9					
	Яйца	7,1					
	Дрожжи пресованные	1,8					
	Соль йодированная	0,6					
	Вода	13,6					
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		**275**	**6,56**	**6,36**	**68,44**	**357,06**	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	Яйца	120,0					
	Молоко	45,0					
	Соль йодированная	1,0					
	Масло сливочное	1,5					
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,29	1,25	5,80	43,61	11.12а, 2018
	Кофейный напиток	8,0					
	Вода	172,0					
	Молоко	50,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**680**	**24,82**	**19,06**	**62,09**	**519,16**	
	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Картофель	21,6					
	Свекла	15,8					
	Морковь	10,1					
	Огурцы соленые	15,0					
	Горошек конс.	15,0					
	Лук репчатый	15,0					
	Масло растительное	10,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Картофель	60,0					
	Крупа рисовая	4,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,4					

	Вода	152,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Шницель из свинины	100	13,60	26,63	13,04	346,25	413, 1996
	Свинина	76,8					
	Хлеб пшеничный	13,9					
	Лук репчатый	11,0					
	Вода	18,1					
Обед	Соль йодированная	0,5					
	Сухари панировочные	8,0					
	Масло растительное	5,5					
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Вода	50,0					
	Масло сливочное	1,0					
	Мука пшеничная в/с	2,5					
	Томатная паста	2,0					
	Лук репчатый	1,0					
	Морковь	4,0					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,49	8,49	47,75	305,31	ТТК
	Крупа гречневая (ядрица)	68,6					
	Вода	102,4					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	6,2					
	Лук репчатый	35,8					
	Морковь	26,3					
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	11.6а, 2018
	Компотная смесь	16,0					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	205,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**980**	**34,68**	**50,79**	**153,26**	**1207,11**	
Полдник	Вафля со вкусом сливок, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		**235**	**7,98**	**14,40**	**32,85**	**295,72**	
День 6							
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,94	6,61	38,50	225,19	265, 2013

Завтрак	Крупа кукурузная	40,0					
	Молоко	100,0					
	Вода	68,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло сливочное	5,0					
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	2,57	11.10а, 2018
	Чай весовой	0,8					
	Вода	200,0					
	Лимон	7,0					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		**617**	**11,82**	**12,01**	**86,17**	**500,04**	
Обед	Салат "Витаминка"	100	1,43	5,13	10,03	92,02	1, 2000
	Капуста белокочанная	76,0					
	Яблоки	15,0					
	Лимонная кислота	0,1					
	Масло растительное	5,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,39	3,48	17,26	109,92	101, 2013
	Картофель	75,0					
	Крупа пшенная	5,0					
	Морковь	10,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Масло растительное	3,0					
	Вода	190,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,15					
	Биточек рыбный (минтай)	100	11,78	6,15	11,10	163,49	234, 2015
	Минтай (филе с кожей без костей)	67,0					
	Хлеб пшеничный	13,2					
	Вода	17,9					
	Лук репчатый	8,0					
	Яйца	3,9					
	Соль йодированная	0,5					
	Сухари панировочные	8,0					
	Масло растительное	5,5					
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Вода	45,0					
	Масло сливочное	2,3					

	Мука пшеничная в/с	2,3					
	Морковь	3,5					
	Лук репчатый	1,0					
	Томатная паста	5,0					
	Масло сливочное	0,8					
	Соль йодированная	0,2					
	Лавровый лист	0,01					
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	29,42	179,88	518, 2004
	Картофель	180,0					
	Масло сливочное	6,3					
	Соль йодированная	0,3					
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) без сахара	200	0,46	0,00	11,72	48,72	11.7а, 2018
	Изюм	16,3					
	Кислота лимонная	0,02					
	Вода	215,0					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		**980**	**27,67**	**23,72**	**130,95**	**864,59**	
Полдник	Хлебцы цельнозерновые безглютеновые рисовые с кунжутом и морской солью	27	2,43	1,08	18,90	93,20	
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	23,50	94,00	614, 2013
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	25,00					
	Вода	180,0					
Итого за полдник:		**227**	**2,43**	**1,08**	**42,40**	**187,20**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
	Завтрак	**634**	**19,44**	**15,45**	**79,82**	**536,03**	
	Обед	**975**	**33,15**	**47,00**	**133,92**	**1092,39**	
	Полдник	**255**	**7,77**	**9,11**	**49,65**	**312,63**	

Примечание:

1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.

2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота

3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Сборник нормативно-технологической документации по организации специализированного питания для детей дошкольного и школьного возраста с наследственными заболеваниями обмена, практическое пособие, 2018 г., Новосибирск

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях), методические рекомендации МР 2.4.0162-19, 2019 г., Москва

Технолог _____ Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45