

"Согласовано"

Главный детский эндокринолог
Новосибирской области



Л.В. Санникова

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: 7-11 лет

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 пшеничная	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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013	
Итого за завтрак:		570	14,92	14,96	67,48	464,10	
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	210	2,09	4,61	14,25	106,78	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 растительное	5,0					
	Лук репчатый	10,0					
	Томатная паста	3,2					
	Мука пшеничная в/с	2,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Лавровый лист	0,02					
	Макаронны отварные с овощами	150	4,55	4,03	29,24	171,39	ТТК
	Макаронные изделия	34,6					
	Соль йодированная	0,2					
	Морковь	21,2					
	Лук репчатый	28,8					
	Томатная паста	4,8					
	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	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
Итого за обед:		830	25,48	54,79	102,19	1003,59	
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 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					
	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		30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		600	12,13	11,91	73,57	449,93	
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		210	2,15	5,81	13,94	116,62	96, 2015
	Картофель	60,0					
	Крупа перловая	4,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	4,0					
	Огурцы соленые	12,0					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Вода	160,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					
Голубец Ленивый (свинина)		90	11,12	25,02	8,35	303,08	ТТК
	Свинина	58,4					
	Лук репчатый	10,5					
	Крупа рисовая	4,3					
	Вода	9,1					
	Яйца	7,2					
	Соль йодированная	0,4					
	Капуста белокочанная	32,3					
	Масло растительное	8,2					
	Мука пшеничная в/с	4,0					
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		150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	Крупа гречневая (ядрица)	68,6					

Обед

	Вода	102,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Масло сливочное	5,8					
	Компот из свежемороженой ягод (клубника) без сахара	200	0,13	0,06	1,54	7,22	ТТК
	Клубника с/м	20,0					
	Вода	205,0					
	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
Итого за обед:		870	30,49	52,31	110,07	1032,94	
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	150	19,29	11,00	11,67	222,82	ТТК
	Творог	117,8					
	Яблоки	18,8					
	Крупа манная	8,4					
	Вода	6,1					
	Яйца	8,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Молоко	18,2					
	Сметана	4,8					
	Масло сливочное	4,0					
	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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		525	25,28	12,95	41,47	383,49	
	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	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004

Обед

Капуста белокочанная	40,0					
Картофель	24,0					
Морковь	10,4					
Лук репчатый	8,0					
Соль йодированная	0,3					
Масло растительное	4,0					
Вода	170,0					
Зелень сушеная	0,12					
Лавровый лист	0,01					
Томатная паста	1,0					
Сметана	10,0					
Биточек из курицы и свинины	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
Курица (филе с кожей без костей)	34,8					
Свинина	34,8					
Хлеб пшеничный	12,6					
Вода	16,7					
Лук репчатый	9,2					
Яйца	3,7					
Соль йодированная	0,4					
Сухари панировочные	7,0					
Масло растительное	5,0					
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	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
Крупа рисовая (рис длиннозерный пропаренный)	51,8					
Вода	108,8					
Масло сливочное	6,8					
Соль йодированная	0,2					
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	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

Итого за обед:		870	26,39	43,27	118,18	966,04	
Полдник	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					
	Дрожжи пресованные	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							
Завтрак	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					
	Вода	70,0					
	Соль йодированная	0,8					
	Масло сливочное	5,0					
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	2,57	11.10a, 2018
	Чай весовой	0,8					
	Вода	200,0					
	Лимон	7,0					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		672	10,53	11,69	77,64	457,86	
	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)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	Картофель	40,0					
	Фасоль	16,0					
	Морковь	10,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	4,0					
	Вода	144,0					

Обед	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
	Гречаники (свинина)	90	14,36	17,04	14,51	268,79	ТТК
	Свинина	63,0					
	Крупа гречневая (ядрица)	12,9					
	Вода	19,2					
	Лук репчатый	18,0					
	Масло растительное	7,0					
	Соль йодированная	0,4					
	Сухари панировочные	7,0					
	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	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Картофель	126,0					
	Молоко	23,7					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль йодированная	0,2					
	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	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
Итого за обед:		860	30,80	36,82	102,46	864,47	
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	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	Яйца	120,0					

Завтрак	Молоко	45,0					
	Соль йодированная	1,0					
	Масло сливочное	1,5					
	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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		560	24,97	20,69	47,91	477,68	
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	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 2015
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	16,0					
	Морковь	10,4					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	2,6					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,10					
	Вода	170					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	11,43	7,01	9,67	148,64	346, 2013
	Минтай (филе с кожей без костей)	52,7					
	Хлеб пшеничный	6,3					
	Молоко	7,9					
	Морковь	15,9					
	Лук репчатый	6,3					
	Яйца	10,1					

	Соль йодированная	0,4					
	Сухари панировочные	7,0					
	Масло растительное	5,0					
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		150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Макаронные изделия	51,0					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль йодированная	0,2					
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		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
Итого за обед:		870	26,89	37,03	105,78	865,00	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		575	12,47	11,23	77,14	459,50	

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	210	1,83	5,70	9,36	96,03	99, 2015
Капуста белокочанная	16,0					
Картофель	40,0					
Морковь	8,0					
Лук репчатый	8,0					
Горошек конс.	6,4					
Масло растительное	4,0					
Соль йодированная	0,3					
Вода	160,0					
Лавровый лист	0,01					
Зелень сушеная	0,12					
Сметана	10,0					
Котлета рубленая из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
Курица (филе с кожей)	63,2					
Хлеб пшеничный	11,4					
Молоко	16,4					
Лук репчатый	8,0					
Соль йодированная	0,4					
Сухари панировочные	7,0					
Масло растительное	5,0					
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					
Каша перловая с овощами	150	4,39	6,44	30,51	197,57	ТТК
Крупа перловая	38,4					
Вода	92,3					
Соль йодированная	0,2					
Масло растительное	6,0					
Лук репчатый	34,6					
Морковь	25,4					
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	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
Итого за обед:		870	28,71	36,56	113,49	897,66	
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 пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
	Крупа пшеничная	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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		590	16,12	16,58	76,15	518,23	
Обед	Салат "Ермалак"	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	200	2,28	2,74	16,73	100,69	147, 2013
	Картофель	60,0					
	Макаронные изделия	8,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Масло растительное	2,4					
	Вода	152,0					
	Зелень сушеная	0,12					

	Лавровый лист	0,01					
	Плов (свинина)	260	18,73	38,39	53,19	633,17	443, 2004
	Свинина	88,2					
	Масло растительное	13,7					
	Лук репчатый	15,0					
	Морковь	15,0					
	Томатная паста	4,0					
	Крупа рисовая	70,0					
	Соль йодированная	0,6					
	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	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
Итого за обед:		830	28,77	47,22	125,28	1041,09	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		570	15,15	14,88	77,03	502,57	

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)	200	4,36	4,49	15,84	121,24	144, 2013
Картофель	40,0					
Горох	16,0					
Морковь	10,4					
Лук репчатый	8,0					
Соль йодированная	0,3					
Масло растительное	4,0					
Вода	144,0					
Лавровый лист	0,01					
Зелень сушеная	0,12					
Биточек рубленый из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
Курица (филе с кожей)	63,2					
Хлеб пшеничный	11,4					
Молоко	16,4					
Лук репчатый	8,0					
Соль йодированная	0,4					
Сухари панировочные	7,0					
Масло растительное	5,0					
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	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
Крупа перловая	50,0					
Вода	120,0					
Соль йодированная	0,2					
Масло сливочное	7,5					
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	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

Итого за обед:		860	31,18	44,32	109,05	959,81	
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	150	19,83	11,16	24,92	279,45	223, 2015
	Творог	116,6					
	Крупа манная	11,6					
	Вода	8,4					
	Яйца	8,4					
	Соль йодированная	0,2					
	Молоко	25,1					
	Сметана	4,8					
	Масло сливочное	4,0					
	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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		557	24,40	12,52	63,87	465,68	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ Сибирский	210	3,27	4,95	13,26	110,68	111, 2004
	Свекла	32,0					
	Капуста белокочанная	16,0					
	Картофель	8,0					
	Фасоль	8,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Томатная паста	2,6					
	Масло растительное	3,2					
	Соль йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,04					
	Вода	170,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	110	10,41	6,57	6,09	125,12	229, 2015
	Минтай (филе с кожей без костей)	61,0					
	Соль йодированная	0,4					

	Лук репчатый	9,6					
	Морковь	26,4		—			
	Томатная паста	4,8					
	Масло растительное	6,0					
	Лимонная кислота	0,18					
	Лавровый лист	0,02					
	Вода	22,8					
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Макаронные изделия	51,0					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль йодированная	0,2					
	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	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
Итого за обед:		840	26,79	26,91	100,66	751,94	
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 пресованные	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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013

Обед	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Итого за завтрак:	650	11,93	13,46	73,88	464,32	-
	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	210	1,78	5,76	11,28	104,10	133, 2013
	Картофель	60,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	4,0					
	Огурцы соленые	12,0					
	Масло растительное	4,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Вода	150,0					
	Зелень сушеная	0,12					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10,0					
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120	8,98	20,73	15,54	284,65	ТТК
	Свинина	46,0					
	Крупа рисовая	8,3					
	Вода	69,0					
	Лук репчатый	24,0					
	Масло растительное	5,8					
	Соль йодированная	0,4					
	Мука пшеничная в/с	8,3					
	Масло сливочное	3,1					
	Морковь	3,0					
	Томатная паста	5,0					
	Лавровый лист	0,01					
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Картофель	126,0					
	Молоко	23,7					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль йодированная	0,2					
	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	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
Итого за обед:		840	21,05	38,74	94,80	812,05	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		560	23,15	18,56	47,52	449,69	
	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)	200	1,73	2,69	14,01	87,17	101, 2013
	Картофель	60,0					
	Крупа рисовая	4,0					
	Морковь	8,0					
	Лук репчатый	8,0					
	Масло растительное	2,4					

Обед

	Вода	152,0					
	Соль йодированная	0,3					
	Лавровый лист	0,01					
	Зелень сушеная	0,12					
Шницель из свинины		90	12,20	23,98	11,60	311,02	413, 1996
	Свинина	69,0					
	Хлеб пшеничный	12,5					
	Лук репчатый	9,9					
	Вода	16,3					
	Соль йодированная	0,4					
	Сухари панировочные	7,0					
	Масло растительное	5,0					
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		150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТТК
	Крупа гречневая (ядрица)	54,9					
	Вода	81,9					
	Соль йодированная	0,2					
	Масло растительное	6,0					
	Лук репчатый	34,6					
	Морковь	25,4					
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		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
Итого за обед:		860	28,86	46,41	125,31	1032,67	
Полдник	Вифля 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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		597	10,35	11,71	76,50	452,77	
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)	200	1,91	2,79	13,81	87,94	101, 2013
	Картофель	60,0					
	Крупа пшенная	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					
	Биточек рыбный (минтай)	90	11,78	6,15	11,10	146,88	234, 2015
	Минтай (филе с кожей без костей)	60,2					
	Хлеб пшеничный	11,9					
	Вода	16,1					
	Лук репчатый	7,2					
	Яйца	3,5					
	Соль йодированная	0,4					
	Сухари панировочные	7,0					
	Масло растительное	5,0					
	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	150	3,04	4,44	24,52	150,23	518, 2004
	Картофель	150,0					
	Масло сливочное	5,3					
	Соль йодированная	0,2					
	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	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
Итого за обед:		860	24,35	21,79	108,27	726,55	
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	586	16,78	14,26	66,68	462,15	
	Обед	855	27,48	40,51	109,63	912,82	
	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"

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

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

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

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

Сборник рецептов 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 рецептов 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