

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор ООО "Общественное питание"
города Татарска

Г.В. Ларионова

2026 г.

"СОГЛАСОВАНО":

Директор МБОУ "СОШ № 3 "

2026 г.

Организация: МУП "Общественное питание" города Татарска

Перспективное меню и пищевая ценность блюд обучающихся СД 1-4 класс 2026-2027

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

№ рецеп- туры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	Эн.цен., ккал.	Сумма, руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	33,44
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	23,1
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	27,3	7,78
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,7
	Итого за Завтрак	490	16,7	22,7	66,7	537	82,12
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8,9	11,2	11,2	180,8	19,68
11.14а	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16,81
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,5	10,9	135,7	58
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1
	Итого за Обед	670	32,7	21,5	74,5	622,3	109,38
	Итого за день	1160	49,4	44,2	141,2	1159,3	191,5
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76
54-2т	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
	Итого за Завтрак	490	21,3	13,8	67,8	480,9	84,77
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	170	8,6	7,7	14,5	161,8	12,22
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,3	60,4
54-3соус	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94
№11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	12,36
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,26
	Итого за Обед	640	35,3	18,3	86,2	651,2	106,73
	Итого за день	1130	56,6	32,1	154	1132,1	191,5
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,4	4,8	16	125,2	16,15
54-1о	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2
	Итого за Завтрак	490	17,7	19,6	38,6	401,9	85,7

	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	23,08
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,97
	Итого за Обед	750	22,2	16,3	78,5	549,5	105,8
	Итого за день	1240	39,9	35,9	117,1	951,4	191,5
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
54-16к	Каша "Дружба"	180	4,5	5,3	21,6	152	20,82
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	27,3	7,78
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2
	Итого за Завтрак	570	14,8	11,6	73,9	458	86,64
	Обед						
11.14а	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	9,6	11,6	11,9	190,3	14,94
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	33,02
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,16
	Итого за Обед	670	23,2	24,2	61,1	555,4	104,86
	Итого за день	1240	38	35,8	135	1013,4	191,5
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,52
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92
Пром.	Корж молочный	75	4,5	16,3	40,3	326,1	45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
	Итого за Завтрак	505	15,3	26,7	93	673,8	84,59
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	170	7,4	9,3	12,4	162,8	20,49
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,2	60,38
54-2соус	Соус белый основной	30	1,7	2,3	1,5	33,2	2,84
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,45
	Итого за Обед	720	42,9	22,1	79,5	688,5	106,91
	Итого за день	1225	58,2	48,8	172,5	1362,3	191,5
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	19,5
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	38,54
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	27,3	7,78
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2
	Итого за Завтрак	495	18,2	22,9	80,9	601,9	75,42
	Обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	8,7	20,5	203	18,88
11.14а	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,27
	Итого за Обед	790	32,5	20,9	106,5	744,7	116,08

	Итого за день	1285	50,7	43,8	187,4	1346,6	191,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	33,44
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382	45
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1
	Итого за Завтрак	520	16,9	23,4	109,9	718,1	81,72
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8,9	11,2	11,2	180,8	18,68
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	33,02
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
№11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	11,25
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1
	Итого за Обед	680	22,7	25,1	61	560,4	109,78
	Итого за день	1200	39,6	48,5	170,9	1278,5	191,5
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,52
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37
	Итого за Завтрак	540	11,9	10,9	67,4	415,6	77,64
	Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	8,5	9,6	11,2	164,9	18,58
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9	71,81
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	5,74
	Итого за Обед	660	35	30,5	72,9	706,7	113,86
	Итого за день	1200	46,9	41,4	140,3	1122,3	191,5
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	27,3	7,78
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	41
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	5,25
	Итого за Завтрак	550	14,8	13,3	68,6	452,3	85,06
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	18,46
11.14а	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,64
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7	65,4
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,15
	Итого за Обед	680	36,7	11,4	76,3	554,8	106,44
	Итого за день	1230	51,5	24,7	144,9	1007,1	191,5
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	16,88
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	50,36
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	4,05
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
	Итого за Завтрак	470	19,7	20,8	52	472,5	90,8

	Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	10,1	9	17,1	190,3	14,38
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	17,28
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,31
	Итого за Обед	690	30,2	20,9	83,8	644,8	100,7
	Итого за день	1160	49,9	41,7	135,8	1117,3	191,5