

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Общественное питание"
города Татарска

Г.В. Ларионова

2026 г.

"СОГЛАСОВАНО":

Директор МБОУ "СОШ № 3 "

2026 г.

Организация: ООО "Общественное питание" города Татарска
Перспективное меню и пищевая ценность блюд обучающихся СД 5-11 класс 2026-2027
Возрастная категория: от 12 до 18 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.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,73
	Итого за Завтрак	490	16,7	22,7	66,7	537	81,75
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11,2	13,9	13,9	225,9	24,59
11.14а	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	22,41
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	72,61
54-2соу	Соус белый основной	30	1,7	2,3	1,5	33,2	2,84
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1
	Итого за Обед	800	41,2	27,5	91,3	778	135,45
	Итого за день	1290	57,9	50,2	158	1315	217,2
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76
54-2г	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	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	19,86
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	75,5
54-3соу	Соус красный основной	30	1,8	1,8	2,9	34,4	4,41
№11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	12,36
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,33
	Итого за Обед	790	46,3	24,5	109	841,5	132,43
	Итого за день	1280	67,6	38,3	176,8	1322,4	217,2
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	18,64

54-1о	Омлет натуральный	140	11,8	16,8	3	210,5	70,51
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	530	20,1	22,8	41,5	451,3	98,27
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	270	2,4	5,8	14,4	119,2	24,92
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	64,43
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	5,36
	Итого за Обед	820	25,3	18,3	92,1	635	118,93
	Итого за день	1350	45,4	41,1	133,6	1086,3	217,2
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	24,14
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	590	15,3	12,2	76,3	474,9	89,96
	Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перло	250	12	14,5	14,8	237,9	19,67
11.14а	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	44,03
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	47,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	5,04
	Итого за Обед	790	28,1	29,8	76,1	685,7	127,24
	Итого за день	1380	43,4	42	152,4	1160,6	217,2
	Пятница, 1 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.	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	10,94
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10,9	13,7	18,2	239,4	30,13
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	9,2
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,8	75,47
54-2соу	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	2,85
	Итого за Обед	850	53	27,5	94,7	838,7	132,61
	Итого за день	1355	68,3	54,2	187,7	1512,5	217,2
	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	250	13,2	11,4	47,8	346,2	48,17
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	545	20,9	25,2	90,5	671,1	85,05
	Обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными издел	250	10,6	8,7	20,5	203	20,88
11.14а	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9
54-6г	Рис отварной	230	5,5	7,4	55,9	312,1	28,49
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	64,43
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	7,45
	Итого за Обед	830	34,6	22,4	114,2	798	132,15
	Итого за день	1375	55,5	47,6	204,7	1469,1	217,2
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7	41,8
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	3,15
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382	45
	Итого за Завтрак	580	19,6	25,7	125,9	813,4	91,13
	Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметан	250	11,2	13,9	13,9	225,9	24,59
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	39,63
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84
54-2соу	Соус белый основной	30	1,7	2,3	1,5	33,2	2,84
№11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	12,36
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,81
	Итого за Обед	790	27,7	29,8	78,1	691,2	126,07
	Итого за день	1370	47,3	55,5	204	1504,6	217,2
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	39,4
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37
	Итого за Завтрак	580	13,3	13,4	72	460,8	84,47
	Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисов	270	12,8	14,4	16,8	247,4	26,37
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	22,06
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5	79,79
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	3,33
	Итого за Обед	800	43,1	39	86,3	867,2	132,73
	Итого за день	1380	56,4	52,4	158,3	1328	217,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	38,78
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	5,25
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41
	Итого за Завтрак	600	16,9	16,1	77,2	520,5	92,81
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	23,08
11.14а	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	10,23
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	72,61
54-2соу	Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,79
	Итого за Обед	830	46,5	14,9	102,5	731,2	124,39
	Итого за день	1430	63,4	31	179,7	1251,7	217,2
	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	120	4,9	5,5	23,2	162,2	20,26
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.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
	Итого за Завтрак	500	21,3	23,8	51,2	503,5	102,9
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минт	100	13,9	7,4	6,3	147,1	69,5
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	2,61
	Итого за Обед	780	33,9	25,3	91,2	728,1	114,3
	Итого за день	1280	55,2	49,1	142,4	1231,6	217,2