

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)



20 26 г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель родительской
общественности:

Попова А.А.
Анна
« 12 » 01 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Детское питание»
Трапезникова Т.Е.



« » г.

Примерное циклическое меню для организации питания

в ГБОУ С(О)ОШ с. пос. Приморский

Ставропольского района
на 2025/2026 уч.год.

(заболевание- сахарный диабет)

зимний,
весенний периоды

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | | | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|----------------|--------------------|----------------|-----------|----------------------|-------|----------|---------------------|---------------|------|------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Понедельник | | 1-я неделя | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая | 1-4 классы | 327 сб.1998 г. | 245 | 7,32 | 6,58 | | 239,76 | 0,09 | | 0,04 | 0,75 | 10,32 | 46,90 | 14,56 | 1,11 | |
| Дружба с маслом | 5-11 классы | 327 сб.1998 г. | 265 | 7,93 | 7,32 | | 258,97 | 0,09 | | 0,05 | 0,81 | 12,00 | 50,80 | 17,41 | 1,32 | |
| Десерт фруктовый (яблоко свежее) | 1-4 классы | 24.01. | 60 | 0,32 | 0,00 | 10,00 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | 5-11 классы | 24.01. | 60 | 0,32 | 0,00 | 10,00 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Чай с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,05 | 0,58 | 2,00 | | 0,00 | | | 0,35 | | | 0,05 | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,05 | 0,58 | 2,00 | | 0,00 | | | 0,35 | | | 0,05 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| Понедельник | | 1-я неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Десерт фруктовый (яблоко свежее) | 1-4 классы | 24.01. | 60 | 0,32 | 0,00 | 10,00 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | 5-11 классы | 24.01. | 60 | 0,32 | 0,00 | 10,00 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 1-4 классы | 101 сб.2015 г. | 210 | 3,50 | 2,70 | 16,20 | 200,00 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | | 26,70 | | 22,78 | 1,34 | |
| | 5-11 классы | 101 сб.2015 г. | 210 | 3,50 | 2,70 | 16,20 | 200,00 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | | 26,70 | | 22,78 | 1,34 | |
| Гречка по - купечески с мясом (филе куриное) | 1-4 классы | 193 Сб.2008г. | 240 | 7,30 | 12,00 | 8,00 | 348,00 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 1,80 | 3,00 | 6,00 | 3,00 | 38,00 | |
| | 5-11 классы | 193 Сб.2008г. | 240 | 7,30 | 12,00 | 8,00 | 348,00 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 1,80 | 3,00 | 6,00 | 3,00 | 38,00 | |
| Чай с шиповником с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,27 | | 0,03 | | | 0,35 | | | 0,05 | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,27 | | 0,03 | | | 0,35 | | | 0,05 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 545 | 10,04 | 7,04 | 23,41 | 336,76 | 0,12 | 0,00 | 0,34 | 1,31 | 19,07 | 81,70 | 22,16 | 1,96 | |
| | | 5-11 классы | 565 | 10,65 | 7,78 | 23,41 | 355,97 | 0,12 | 0,00 | 0,35 | 1,37 | 20,75 | 85,60 | 25,01 | 2,17 | |
| | Обед | 1-4 классы | 750 | 13,52 | 15,15 | 62,04 | 700,27 | 0,15 | 9,00 | 0,30 | 2,36 | 38,45 | 40,80 | 33,38 | 40,19 | |
| | | 5-11 классы | 750 | 13,52 | 15,15 | 62,04 | 700,27 | 0,15 | 9,00 | 0,30 | 2,36 | 38,45 | 40,80 | 33,38 | 40,19 | |

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | | | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|------------|-------------------|----------------|-----------|----------------------|------|----------|---------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|--------|--------|--------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Вторник | | 1-я неделя | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Изделие кулинарное | 1-4 классы | 29 Сб.1997г. | 90 | 5,20 | 6,60 | 2,74 | 108,50 | | | | | | 14,50 | 80,50 | 10,00 | 0,85 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| мясное с соусом | 5-11 классы | 29 Сб.1997г. | 100 | 5,72 | 7,26 | 3,02 | 117,05 | | | | | 15,95 | 88,55 | 11,00 | 0,94 | |
| Макаронные изделия отварные | 1-4 классы | 205 Сб. 2011 г. | 180 | 6,10 | 5,89 | 43,92 | 254,95 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,48 | 9,92 | 8,26 | 1,92 | 0,07 | |
| | 5-11 классы | 205 Сб. 2011 г. | 200 | 6,70 | 6,54 | 48,80 | 283,27 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,53 | 11,02 | 9,17 | 2,13 | 0,08 | |
| Чай с лимоном с сахарозаменителем | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 207 | 0,24 | 0,05 | 13,76 | 53,71 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 207 | 0,24 | 0,05 | 13,76 | 53,71 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 | |
| Вторник | | 1-я неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 1-4 классы | 23 Сб.2008г. | 60 | 0,97 | 7,00 | 6,16 | 109,33 | 0,01 | 5,70 | | 1,34 | 21,09 | 24,51 | 24,51 | | |
| | 5-11 классы | 23 Сб.2008г. | 100 | 1,62 | 9,00 | 10,26 | 145,55 | 0,02 | 9,50 | | 2,23 | 35,15 | 40,85 | 40,85 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 1-4 классы | 120 Сб.1996г. | 210 | 1,80 | 5,53 | 8,80 | 115,70 | 0,07 | 26,51 | 0,01 | 1,77 | 37,54 | 43,20 | 18,24 | | |
| | 5-11 классы | 120 Сб.1996г. | 210 | 1,80 | 5,53 | 8,80 | 115,70 | 0,07 | 26,51 | 0,01 | 1,77 | 37,54 | 43,20 | 18,24 | | |
| Котлеты из мяса кур с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 90 | 8,94 | 10,03 | 9,97 | 133,17 | 0,02 | 1,16 | 0,00 | 1,31 | 5,79 | 14,49 | 4,56 | 36,97 | |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 100 | 11,34 | 13,57 | 12,40 | 175,92 | 0,03 | 1,02 | 0,00 | 2,21 | 6,54 | 3,89 | 4,85 | 27,82 | |
| Рис припущеный с овощами | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 150 | 4,20 | 4,20 | 12,00 | 276,00 | | 2,60 | 23,00 | | 26,00 | | 36,00 | 1,30 | |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 180 | 5,30 | 5,10 | 18,00 | 310,00 | | 3,00 | 29,00 | | 31,00 | | 42,00 | 2,60 | |
| Чай фруктовый | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 67,60 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 67,60 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| ИТОГО: | Завтрак | | 1-4 классы | 517 | 14 | 13 | 73 | 493 | 0 | 3 | 0 | 1 | 36 | 125 | 20 | 2 |
| | | | 5-11 классы | 567 | 15 | 14 | 82 | 549 | 0 | 3 | 0 | 1 | 41 | 143 | 23 | 2 |
| | Обед | | 1-4 классы | 750 | 18,72 | 27,56 | 60,16 | 777,80 | 0,13 | 38,77 | 23,01 | 4,98 | 101,93 | 118,55 | 91,75 | 39,16 |
| | | | 5-11 классы | 830 | 22,86 | 33,99 | 72,70 | 890,77 | 0,15 | 42,83 | 29,01 | 6,78 | 121,74 | 124,29 | 114,38 | 31,31 |

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|-------------------|--------------|----------------------|------|----------|---------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Среда | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 1-4 классы | 31 Сб.1997г. | 220 | 9,50 | 15,60 | 30,00 | 230,00 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 1,20 | 15,00 | 0,08 |
| молочная жидккая с маслом | 5-11 классы | 31 Сб.1997г. | 220 | 9,50 | 15,60 | 30,00 | 230,00 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 1,20 | 15,00 | 0,08 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Оладьи с маслом сливочным | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 55 | 5,00 | 4,45 | 27,00 | 185,00 | 0,05 | 0,50 | 0,05 | 2,05 | 90,00 | 89,00 | 15,00 | 8,50 |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 110 | 10,00 | 8,90 | 54,00 | 370,00 | 0,10 | 1,00 | 0,10 | 4,10 | 160,00 | 178,00 | 30,00 | 1,70 |
| Чай без сахара | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| Среда | | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с чесноком и раст.маслом/ Салат из свеклы | 1-4 классы | 16 Сб.1996г. | 60 | 0,90 | 3,64 | 6,71 | 64,79 | 0,80 | 2,00 | 0,00 | | 14,24 | 14,10 | 6,70 | 0,40 |
| | 5-11 классы | 16 Сб.1996г. | 100 | 1,56 | 6,11 | 12,10 | 111,09 | 0,15 | 4,10 | 0,00 | | 23,73 | 23,21 | 13,00 | 0,60 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 1-4 классы | 139 Сб.1996г. | 200 | 2,27 | 2,14 | 19,16 | 100,42 | 0,09 | 13,20 | | 1,07 | 14,00 | 50,80 | 19,24 | 0,71 |
| | 5-11 классы | 139 Сб.1996г. | 250 | 2,84 | 2,67 | 23,95 | 125,53 | 0,12 | 16,50 | | 1,34 | 17,50 | 63,50 | 24,05 | 0,89 |
| Азу с говядиной | 1-4 классы | 402 сб. 2015 г. | 230 | 20,47 | 23,00 | 20,35 | 380,00 | 0,13 | 8,00 | 0,01 | 4,70 | 29,90 | 236,00 | 48,30 | |
| | 5-11 классы | 402 сб. 2015 г. | 230 | 20,47 | 23,00 | 20,35 | 380,00 | 0,13 | 8,00 | 0,01 | 4,70 | 29,90 | 236,00 | 48,30 | |
| Напиток из шиповника с сахарозаменителем | 1-4 классы | 289 Сб.2008г. | 180 | 0,72 | 0,27 | 8,40 | 40,00 | 0,03 | 216,00 | | 0,31 | 12,15 | 3,60 | 3,60 | 5,08 |
| | 5-11 классы | 289 Сб.2008г. | 180 | 0,72 | 0,27 | 8,40 | 40,00 | 0,03 | 216,00 | | 0,31 | 12,15 | 3,60 | 3,60 | 5,08 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 515 | 16,90 | 20,45 | 70,43 | 493,40 | 0,16 | 1,46 | 0,05 | 2,61 | 107,95 | 125,00 | 37,60 | 9,44 |
| | | 5-11 классы | 570 | 21,90 | 24,90 | 97,43 | 678,40 | 0,21 | 1,96 | 0,10 | 4,66 | 177,95 | 214,00 | 52,60 | 2,64 |
| | Обед | 1-4 классы | 710 | 26,57 | 29,45 | 67,44 | 661,21 | 1,08 | 239,20 | 0,01 | 6,64 | 78,69 | 339,30 | 85,44 | 6,99 |
| | | 5-11 классы | 820 | 28,34 | 32,55 | 80,84 | 751,62 | 0,47 | 244,60 | 0,01 | 7,19 | 93,78 | 369,81 | 98,45 | 7,57 |

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------------------|-------------|-------------------|----------------------|----------------|----------|---------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Четверг | | 1-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Огурцы солёные порционно | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 20 | 0,55 | | 0,28 | 3,22 | | | | | 5,00 | 4,00 | | 0,24 |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 20 | 0,55 | | 0,27 | 3,22 | | | | | 5,00 | 4,00 | | 0,24 |
| Голубцы ленивые из мяса кур с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 90 | 8,94 | 10,03 | 9,97 | 163,17 | 0,02 | 1,16 | 0,00 | 1,31 | 5,79 | 14,49 | 4,56 | 36,97 |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 100 | 11,34 | 13,57 | 12,40 | 175,92 | 0,03 | 1,02 | 0,00 | 2,21 | 6,54 | 3,89 | 4,85 | 27,82 |
| Картофельное пюре/ Картофель в молоке | 1-4 классы | 472 Сб.1996г. | 150 | 3,26 | 4,50 | 26,37 | 154,20 | 0,16 | 25,88 | 0,03 | 0,14 | 41,31 | 95,91 | 32,81 | 1,39 |
| | 5-11 классы | 472 Сб.1996г. | 180 | 3,92 | 5,40 | 31,64 | 185,04 | 0,19 | 31,05 | 0,03 | 0,17 | 49,57 | 115,09 | 39,37 | 1,67 |
| Чай без сахара | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------------|--------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| Четверг | | 1-я неделя | | | | | Обед | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с огурцами сол. и капустой | | 1-4 классы | 37 Сб.2015г. | 60 | 1,28 | 1,84 | 7,32 | 49,22 | 0,04 | 7,08 | | 0,81 | 12,71 | 28,46 | 10,58 | 0,53 |
| | | 5-11 классы | 37 Сб.2015г. | 100 | 2,13 | 3,06 | 12,20 | 82,03 | 0,07 | 11,80 | | 1,35 | 21,18 | 47,43 | 17,64 | 0,89 |
| Борщ Сибирский со сметаной | | 1-4 классы | 102 сб.2015 г. | 210 | 5,10 | 3,60 | 14,80 | 168,00 | 0,13 | 9,30 | 0,17 | 0,24 | 40,00 | 111,20 | 30,40 | 1,52 |
| | | 5-11 классы | 102 сб.2015 г. | 210 | 5,10 | 3,60 | 14,80 | 168,00 | 0,13 | 9,30 | 0,17 | 0,24 | 40,00 | 111,20 | 30,40 | 1,52 |
| Стейк /Шницель из мяса кур с соусом | | 1-4 классы | 520 Сб.1997г. | 090 | 11,65 | 8,57 | 2,10 | 169,99 | 0,01 | 0,96 | 0,00 | 1,31 | 2,76 | 5,19 | 2,47 | 36,84 |
| | | 5-11 классы | 520 Сб.1997г. | 100 | 12,90 | 9,19 | 5,09 | 207,50 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 1,80 | 2,07 | 3,89 | 1,85 | 27,63 |
| Пюре из гороха | | 1-4 классы | 270 Сб.1996г. | 130 | 15,00 | 4,00 | 38,00 | 245,00 | 0,63 | | 0,02 | | 63,42 | 158,89 | 61,62 | 4,90 |
| | | 5-11 классы | 270 Сб.1996г. | 150 | 16,13 | 4,92 | 40,25 | 260,29 | 0,63 | | 0,02 | | 63,42 | 158,89 | 61,62 | 4,90 |
| Чай без сахара | | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб ржаной | | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 15,16 | 14,93 | 50,05 | 398,99 | 0,21 | 27,04 | 0,03 | 2,01 | 60,85 | 149,20 | 44,96 | 39,45 | |
| | | 5-11 классы | 540 | 18,21 | 19,36 | 57,75 | 442,58 | 0,25 | 32,07 | 0,03 | 2,94 | 69,86 | 157,79 | 51,81 | 30,58 | |
| | Обед | 1-4 классы | 730 | 35,43 | 18,40 | 75,65 | 710,61 | 0,84 | 17,34 | 0,19 | 2,92 | 127,64 | 338,54 | 112,67 | 44,64 | |
| | | 5-11 классы | 820 | 39,21 | 21,27 | 88,98 | 815,22 | 0,87 | 21,82 | 0,19 | 4,23 | 137,51 | 364,91 | 121,01 | 35,99 | |

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|-------------|-------------------|----------------------|-------|----------|---------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Пятница | | 1-я неделя | | | | | Завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой рисовой, маслом | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 200 | 6,00 | 5,39 | 20,20 | 210,00 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 1,20 | 15,00 | 0,08 |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 200 | 6,00 | 5,39 | 20,20 | 210,00 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 1,20 | 15,00 | 0,08 |
| Десерт фруктовый (яблоко свежее) | 1-4 классы | 24.01. | 60 | 0,32 | 0,00 | 10,00 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 5-11 классы | 24.01. | 100 | 0,40 | 0,00 | 12,80 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Компот из сухофруктов с сахарозаменителем | 1-4 классы | 283 Сб.2008г. | 200 | 0,878 | 0,100 | 10,000 | 47,000 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 | 4,158 |
| | 5-11 классы | 283 Сб.2008г. | 200 | 0,878 | 0,100 | 10,000 | 47,000 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 | 4,158 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 |

| Пятница | | 1-я неделя | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------------|-----|-------------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|------|
| Винегрет овощной | 1-4 классы | 60 Сб.1996г. | 60 | 1,17 | 6,19 | 5,49 | 79,71 | 0,04 | 5,52 | | 2,70 | 14,13 | 26,27 | 12,20 | 0,49 | |
| | 5-11 классы | 60 Сб.1996г. | 100 | 1,95 | 8,32 | 9,14 | 132,85 | 0,06 | 9,20 | | 4,49 | 23,55 | 43,78 | 20,33 | 0,82 | |
| Рассольник ленинградский (крупа перловая) со сметаной | 1-4 классы | 42 Сб.2008г. | 200 | 2,29 | 5,59 | 16,30 | 143,00 | 0,09 | 12,85 | 0,01 | 1,77 | 24,28 | 54,00 | 19,24 | 0,81 | |
| | 5-11 классы | 42 Сб.2008г. | 200 | 2,29 | 5,59 | 16,30 | 143,00 | 0,09 | 12,85 | 0,01 | 1,77 | 24,28 | 54,00 | 19,24 | 0,81 | |
| Изделие кулинарное мясное с соусом | 1-4 классы | 29 Сб.1997г. | 90 | 5,20 | 6,60 | 2,74 | 133,00 | | | | | 14,50 | 80,50 | 10,00 | 0,85 | |
| | 5-11 классы | 29 Сб.1997г. | 100 | 5,72 | 7,26 | 3,02 | 151,00 | | | | | 15,95 | 88,55 | 11,00 | 0,94 | |
| Макаронные изделия отварные | 1-4 классы | 205 Сб. 2011 г. | 150 | 5,00 | 4,90 | 36,60 | 212,45 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,48 | 8,00 | 7,00 | 1,00 | 0,04 | |
| | 5-11 классы | 205 Сб. 2011 г. | 180 | 6,10 | 5,89 | 43,92 | 254,95 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,48 | 9,92 | 8,26 | 1,92 | 0,07 | |
| Чай с лимоном с сахарозаменителем | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 207 | 0,24 | 0,05 | 13,76 | 53,71 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 207 | 0,24 | 0,05 | 13,76 | 53,71 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 9,40 | 5,89 | 53,03 | 352,00 | 0,12 | 1,51 | 0,30 | 0,56 | 48,34 | 57,14 | 39,07 | 5,04 | |
| | | 5-11 классы | 560 | 10,03 | 5,99 | 59,04 | 390,00 | 0,13 | 1,51 | 0,70 | 0,84 | 50,44 | 65,84 | 40,97 | 5,24 | |
| | Обед | 1-4 классы | 747 | 16,10 | 23,73 | 87,72 | 697,87 | 0,17 | 21,18 | 0,02 | 5,51 | 72,42 | 204,11 | 50,88 | 3,08 | |
| | | 5-11 классы | 827 | 18,50 | 27,51 | 98,97 | 811,51 | 0,19 | 24,86 | 0,02 | 7,31 | 85,21 | 230,93 | 60,93 | 3,52 | |

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|---------------------|---------------|------|------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | |
| Понедельник | 2-я неделя | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи консерв. (помидоры) | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,00 | | | | | 20,00 | 16,00 | | 9,80 | |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,00 | | | | | 25,00 | 20,00 | | 12,25 | |
| Стейк /Шницель из мяса кур с соусом | 1-4 классы | 520 Сб.1997г. | 090 | 11,65 | 8,57 | 2,10 | 169,99 | 0,01 | 0,96 | 0,00 | 1,31 | 2,76 | 5,19 | 2,47 | 36,84 | |
| | 5-11 классы | 520 Сб.1997г. | 100 | 12,90 | 9,19 | 5,09 | 207,50 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 1,80 | 2,07 | 3,89 | 1,85 | 27,63 | |
| Рис припущеный с овощами | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 150 | 4,20 | 4,20 | 12,00 | 276,00 | | 2,60 | 23,00 | | 26,00 | | 36,00 | 1,30 | |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 180 | 5,30 | 5,10 | 18,00 | 310,00 | | 3,00 | 29,00 | | 31,00 | | 42,00 | 2,60 | |
| Чай без сахара | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | | |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | | |
| | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------------|-------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Хлеб ржаной | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 | |
| Понедельник | | 2-я неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из б/к капусты / Десерт фруктовый (яблоко свежее) * | 1-4 классы | 62 Сб.1997г. | 60 | 0,90 | 3,00 | 5,97 | 53,56 | 0,03 | 23,95 | | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 | |
| | 5-11 классы | 62 Сб.1997г. | 100 | 1,34 | 5,01 | 9,95 | 89,29 | 0,05 | 39,95 | | 2,16 | 41,49 | 29,96 | 16,42 | 0,82 | |
| Суп крестьянский с крупой | 1-4 классы | 132 Сб.1996г. | 200 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 157,00 | 0,09 | 6,60 | | 1,55 | 20,88 | 66,12 | 22,80 | 1,04 | |
| | 5-11 классы | 132 Сб.1996г. | 200 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 157,00 | 0,09 | 6,60 | | 1,55 | 20,88 | 66,12 | 22,80 | 1,04 | |
| Голубцы ленивые из мяса кур с соусом | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 90 | 8,94 | 10,03 | 9,97 | 133,17 | 0,02 | 1,16 | 0,00 | 1,31 | 5,79 | 14,49 | 4,56 | 36,97 | |
| | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 100 | 11,34 | 13,57 | 12,40 | 175,92 | 0,03 | 1,02 | 0,00 | 2,21 | 6,54 | 3,89 | 4,85 | 27,82 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1-4 классы | 463.01.Сб. 1996г. | 150 | 7,72 | 5,38 | 26,32 | 232,59 | 0,26 | | 0,02 | 4,16 | 30,40 | 154,62 | 0,16 | 2,99 | |
| | 5-11 классы | 463.01.Сб. 1996г. | 180 | 8,72 | 6,46 | 32,56 | 278,97 | 0,31 | | 0,03 | 4,99 | 36,46 | 185,44 | 0,19 | 3,58 | |
| Чай с шиповником с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,27 | | 0,03 | | | 0,35 | | | 0,05 | |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,27 | | 0,03 | | | 0,35 | | | 0,05 | |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 | |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 | |
| ИТОГО: | Завтрак | | 1-4 классы | 520 | 19 | 13 | 29 | 532 | 0 | 4 | 23 | 2 | 58 | 56 | 46 | 49 |
| | 5-11 классы | 590 | 22 | 15 | 42 | 625 | 0 | 4 | 29 | 3 | 69 | 67 | 53 | 44 | | |
| | Обед | | 1-4 классы | 740 | 22,104 | 21,108 | 83,817 | 709,582 | 0,429 | 31,74 | 0,024 | 8,874 | 90,692 | 288 | 44,964 | 42,342 |
| | 5-11 классы | 840 | 26,491 | 27,822 | 99,676 | 853,45 | 0,514 | 47,6 | 0,027 | 11,752 | 116,215 | 328,92 | 53,759 | 34,307 | | |

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-------------|-------------------|----------------------|-------|----------|---------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Среда | | 2-я неделя | | | | Завтрак | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая(порционно) | 1-4 классы | 31 Сб.1997г. | 20 | 0,40 | 1,80 | 1,72 | 24,40 | 0,00 | 1,40 | | | 8,20 | 13,40 | 7,00 | 1,40 |
| | 5-11 классы | 31 Сб.1997г. | 50 | 1,00 | 4,50 | 4,30 | 61,00 | 0,01 | 3,50 | | | 20,50 | 33,50 | 17,50 | 3,50 |
| Гречка по - купечески с мясом (филе куриное) | 1-4 классы | 193 Сб.2008г. | 240 | 7,30 | 12,00 | 8,00 | 348,00 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 1,80 | 3,00 | 6,00 | 3,00 | 38,00 |
| | 5-11 классы | 193 Сб.2008г. | 240 | 7,30 | 12,00 | 8,00 | 348,00 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 1,80 | 3,00 | 6,00 | 3,00 | 38,00 |
| Компот из сухофруктов с сахарозаменителем | 1-4 классы | 283 Сб.2008г. | 200 | 0,878 | 0,100 | 10,000 | 47,000 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 | 4,158 |
| | 5-11 классы | 283 Сб.2008г. | 200 | 0,878 | 0,100 | 10,000 | 47,000 | 0,005 | 0,549 | | | 30,740 | 21,137 | 16,470 | 4,158 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 |
| Среда | | 2-я неделя | | | | Обед | | | | | | | | | |
| Салат " Витаминный/Салат из | 1-4 классы | 23 Сб.2008г. | 60 | 1,28 | 5,44 | 7,27 | 93,14 | 0,01 | 5,70 | | 1,34 | 21,09 | 24,51 | 24,51 | |
| | 5-11 классы | 23 Сб.2008г. | 100 | 2,13 | 9,08 | 12,12 | 154,50 | 0,02 | 9,50 | | 2,23 | 35,15 | 40,85 | 40,85 | |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 1-4 классы | 110 Сб.1996г. | 210 | 3,83 | 5,52 | 11,71 | 168,00 | 0,05 | 16,83 | 0,01 | 1,82 | 37,90 | 45,97 | 27,12 | 56,04 |
| | 5-11 классы | 110 Сб.1996г. | 210 | 3,83 | 5,52 | 11,71 | 168,00 | 0,05 | 16,83 | 0,01 | 1,82 | 37,90 | 45,97 | 27,12 | 56,04 |
| Тефтели из мяса кур с | 1-4 классы | 423 Сб.1996г. | 90 | 6,80 | 7,11 | 9,62 | 158,00 | 0,02 | 2,46 | | 2,15 | 8,82 | 20,64 | 5,96 | 37,07 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| соусом | 5-11 классы | 423 Сб.1996г. | 100 | 7,20 | 9,41 | 11,78 | 172,00 | 0,03 | 2,82 | | 2,55 | 10,68 | 25,62 | 6,75 | 27,96 |
| Картофельное пюре/ Картофель в молоке | 1-4 классы | 472 Сб.1996г. | 150 | 3,26 | 4,50 | 26,37 | 164,00 | 0,16 | 25,88 | 0,03 | 0,14 | 41,31 | 95,91 | 32,81 | 1,39 |
| | 5-11 классы | 472 Сб.1996г. | 180 | 3,92 | 5,40 | 31,64 | 185,04 | 0,19 | 31,05 | 0,03 | 0,17 | 49,57 | 115,09 | 39,37 | 1,67 |
| Чай фруктовый | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 67,60 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 67,60 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 500 | 10,78 | 14,30 | 32,55 | 495,40 | 0,06 | 2,67 | 0,00 | 2,36 | 50,34 | 75,34 | 34,07 | 44,36 |
| | | 5-11 классы | 550 | 11,93 | 17,10 | 38,34 | 551,00 | 0,07 | 4,77 | 0,00 | 2,64 | 64,74 | 104,14 | 46,47 | 46,66 |
| | Обед | 1-4 классы | 750 | 17,98 | 23,38 | 78,20 | 726,74 | 0,28 | 53,67 | 0,03 | 6,01 | 120,63 | 223,37 | 98,83 | 95,40 |
| | | 5-11 классы | 850 | 20,43 | 30,31 | 93,70 | 842,14 | 0,33 | 63,00 | 0,04 | 7,62 | 146,91 | 272,57 | 124,42 | 86,76 |

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-------------------|-----------------|----------------------|------|----------|---------------------|---------------|------|------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Четверг | 2-я неделя | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом | 1-4 классы | 24 Сб.1996г. | 250 | 8,60 | 8,80 | 54,60 | 300,00 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 1,20 | 15,00 | 0,08 |
| | 5-11 классы | 24 Сб.1996г. | 275 | 9,49 | 9,68 | 60,00 | 330,00 | 1,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 2,00 | 18,00 | 0,10 |
| Десерт фруктовый (яблоко свежее) | 1-4 классы | ПР | 60 | 0,32 | 0,00 | 10,00 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 5-11 классы | ПР | 60 | 0,32 | 0,00 | 10,00 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Чай без сахара | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| Четверг | 2-я неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с чесноком и раст.маслом/ Салат из св.огурцов, | 1-4 классы | 16 Сб.1996г. | 60 | 0,90 | 3,64 | 6,71 | 64,79 | 0,80 | 2,00 | 0,00 | | 14,24 | 14,10 | 6,70 | 0,40 |
| | 5-11 классы | 16 Сб.1996г. | 100 | 1,56 | 6,11 | 12,10 | 111,09 | 0,15 | 4,10 | 0,00 | | 23,73 | 23,21 | 13,00 | 0,60 |
| Суп с клецками со сметаной | 1-4 классы | 107 сб. 2015 г. | 210 | 3,80 | 3,34 | 11,40 | 110,00 | 0,05 | 3,68 | 102,00 | 0,00 | 10,40 | 36,00 | 12,80 | 0,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| сметаной | 5-11 классы | 107 сб. 2015 г. | 210 | 3,80 | 3,34 | 11,40 | 110,00 | 0,05 | 3,68 | 102,00 | 0,00 | 10,40 | 36,00 | 12,80 | 0,54 |
| Гуляш из птицы (филе куриное) | 1-4 классы | 428 Сб.1996г. | 90 | 4,78 | 4,24 | 1,42 | 163,00 | 0,10 | 1,94 | 0,03 | 3,88 | 29,96 | 200,97 | 34,01 | 2,08 |
| | 5-11 классы | 428 Сб.1996г. | 100 | 4,78 | 4,24 | 1,42 | 163,00 | 0,10 | 1,94 | 0,03 | 3,88 | 29,96 | 200,97 | 34,01 | 2,08 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 1-4 классы | 171 Сб. 2015 г. | 150 | 6,40 | 7,50 | 37,50 | 243,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,40 | 8,27 | 6,89 | 1,60 | |
| | 5-11 классы | 171 Сб. 2015 г. | 150 | 6,40 | 7,50 | 37,50 | 243,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,40 | 8,27 | 6,89 | 1,60 | |
| Чай с лимоном с сахарозаменителем | 1-4 классы | 629 сб.1996г. | 207 | 0,24 | 0,05 | 13,76 | 53,71 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | 5-11 классы | 629 сб.1996г. | 207 | 0,24 | 0,05 | 13,76 | 53,71 | 0,00 | 2,80 | | | 3,11 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 550 | 11,32 | 9,20 | 78,03 | 397,40 | 0,11 | 0,96 | 0,30 | 0,56 | 17,95 | 36,00 | 22,60 | 0,94 |
| | | 5-11 классы | 575 | 12,21 | 10,08 | 83,43 | 427,40 | 1,03 | 1,40 | 0,30 | 0,56 | 18,75 | 36,80 | 25,60 | 0,95 |
| | Обед | 1-4 классы | 757 | 18,33 | 19,16 | 83,62 | 710,50 | 1,00 | 10,43 | 102,04 | 4,84 | 74,39 | 294,30 | 63,55 | 3,91 |
| | | 5-11 классы | 807 | 18,98 | 21,64 | 89,01 | 756,80 | 0,35 | 12,53 | 102,04 | 4,84 | 83,88 | 303,41 | 69,85 | 4,11 |

Циклическое меню на 2025/2026 уч.год (сахарный диабет)

| Наименование блюда | № рецептуры | Вес блюда | Пищевая ценность (г) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-------------|-------------------|----------------------|-------|----------|---------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Пятница | | 2-я неделя | | | | Завтрак | | | | | | | | | |
| Макароны, запеченные с яйцом | 1-4 классы | 428 Сб.1996г. | 150 | 7,70 | 6,90 | 23,03 | 262,00 | 0,10 | 1,94 | 0,03 | 3,88 | 29,96 | 200,97 | 34,01 | 2,08 |
| | 5-11 классы | 428 Сб.1996г. | 200 | 10,20 | 9,20 | 31,00 | 326,00 | 0,13 | 2,58 | 0,05 | 5,00 | 40,00 | 268,00 | 45,00 | 2,70 |
| Десерт фруктовый (яблоко свежее) | 1-4 классы | ПР | 100 | 0,40 | 0,00 | 12,80 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 5-11 классы | ПР | 100 | 0,40 | 0,00 | 12,80 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с шиповником с сахарозаменителем | 1-4 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,27 | | 0,03 | | | 0,35 | | | 0,05 |
| | 5-11 классы | 628 Сб.1996г. | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,27 | | 0,03 | | | 0,35 | | | 0,05 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 |
| Пятница | | 2-я неделя | | | | Обед | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной (с квашеной капустой) | 1-4 классы | 60 Сб.1996г. | 60 | 1,17 | 6,19 | 5,49 | 79,71 | 0,04 | 5,52 | | 2,70 | 14,13 | 26,27 | 12,20 | 0,49 |
| | 5-11 классы | 60 Сб.1996г. | 100 | 1,95 | 8,32 | 9,14 | 132,85 | 0,06 | 9,20 | | 4,49 | 23,55 | 43,78 | 20,33 | 0,82 |
| Суп картофельный с | 1-4 классы | 138 Сб.1996г. | 200 | 5,93 | 5,38 | 23,22 | 159,48 | 0,25 | 11,63 | | 4,02 | 32,28 | 86,88 | 35,25 | 1,95 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|-------|-------|--------|--------|------|
| орохом | 5-11 классы | 138 Сб.1996г. | 250 | 5,93 | 5,38 | 23,22 | 159,48 | 0,25 | 11,63 | | 4,02 | 32,28 | 86,88 | 35,25 | 1,95 |
| Плов из птицы (филе куриное) | 1-4 классы | 893 Сб1998г. | 210 | 19,00 | 16,00 | 47,00 | 402,00 | 0,10 | 1,94 | 0,03 | 3,88 | 29,96 | 200,97 | 34,01 | 2,08 |
| | 5-11 классы | 893 Сб.1998г. | 210 | 19,00 | 16,00 | 47,00 | 402,00 | 0,10 | 1,94 | 0,03 | 3,88 | 29,96 | 200,97 | 34,01 | 2,08 |
| Компот из свежих яблок с сахарозаменителем | 1-4 классы | 702 Сб.1997г. | 200 | 0,08 | | 28,00 | 137,76 | 0,00 | 0,72 | | | 0,48 | 2,40 | 4,00 | 0,15 |
| | 5-11 классы | 702 Сб.1997г. | 200 | 0,08 | | 28,00 | 137,76 | 0,00 | 0,72 | | | 0,48 | 2,40 | 4,00 | 0,15 |
| Хлеб ржаной | 1-4 классы | ГОСТ 26983-2015 | 40 | 2,20 | 0,40 | 12,83 | 76,00 | 0,03 | | | 0,56 | 8,40 | 34,80 | 7,60 | 0,80 |
| | 5-11 классы | ГОСТ 26983-2015 | 60 | 2,76 | 0,50 | 16,04 | 95,00 | 0,04 | | | 0,84 | 10,50 | 43,50 | 9,50 | 1,00 |
| ИТОГО: | Завтрак | 1-4 классы | 490 | 10,50 | 7,35 | 63,67 | 433,27 | 0,14 | 1,97 | 0,73 | 4,44 | 38,71 | 235,77 | 41,61 | 2,93 |
| | | 5-11 классы | 560 | 13,56 | 9,75 | 74,85 | 516,27 | 0,17 | 2,61 | 0,75 | 5,84 | 50,85 | 311,50 | 54,50 | 3,75 |
| | Обед | 1-4 классы | 710 | 28,38 | 27,97 | 116,53 | 854,94 | 0,43 | 19,81 | 0,03 | 11,16 | 85,25 | 351,32 | 93,05 | 5,46 |
| | | 5-11 классы | 820 | 29,71 | 30,20 | 123,40 | 927,08 | 0,46 | 23,49 | 0,03 | 13,23 | 96,77 | 377,53 | 103,09 | 5,99 |