



"Согласовано"

Директор

МБОУ СОШ №196 (блок Б)

И.А. Тальшинская

2026 г.

"Согласовано"

Родитель (законный представитель)
общающейся 7ж класса

МБОУ СОШ №196 С. Мамедовой

И.И. Мамедова

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							
<i>Завтрак</i>	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	Какао с молоком без сахара	200	4,11	3,38	6,20	71,60	11.18а, 2018
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		670	15,34	14,65	87,05	541,31	
<i>Обед</i>	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
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макароны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	48,16	11.7а, 2018
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		940	31,26	44,91	117,88	1000,75	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		275	11,94	13,05	53,15	373,99	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 2013
	Чай	200	0,12	0,03	0,02	0,85	684, 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		670	13,71	12,16	85,36	505,70	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Голубец Ленивый (курица-свинина)	100	13,56	23,85	9,68	307,64	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	11.6а, 2018
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	37,19	54,34	148,14	1228,84	
<i>Полдник</i>	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							

<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога	180	23,80	13,40	29,87	335,26	223, 2015
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,29	1,25	5,80	43,61	11.12a, 2018
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за завтрак:		700	33,42	15,90	86,81	624,00	
<i>Обед</i>	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Щи из капусты свежей с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Шницель из свинины	100	13,60	26,63	13,04	346,25	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Рис припущенный	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники без сахара	200	0,12	0,08	1,94	8,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		990	29,94	57,33	124,79	1134,87	
<i>Полдник</i>	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		275	11,56	12,14	55,44	373,46	
День 4							
<i>Завтрак</i>	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
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	2,57	11.10a, 2018
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		692	11,91	11,74	84,53	491,43	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	100	1,25	10,13	7,53	126,32	67, 2015
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Гречаники	100	15,97	18,85	16,25	298,59	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих яблок и апельсинов без сахара	200	0,16	0,07	2,21	10,17	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		980	35,85	46,09	120,52	1040,25	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,34	68,44	357,06	
День 5							
	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Какао с молоком без сахара	200	4,11	3,38	6,20	71,60	11.18a, 2018

<i>Завтрак</i>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за завтрак:		730	33,52	25,98	61,36	613,29	
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,37	6,1144	10,99	104,48	14, 2013
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
	Биточек рыбный (минтай)	100	11,78	6,15	11,10	163,49	234, 2015
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Отвар шиповника	200	0,68	0,00	4,30	19,92	11.14, МР 2.4.0162-19
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	30,22	28,81	130,32	918,02	
<i>Полдник</i>	Хлебцы цельнозерновые сладкие безглютеновые с малиной и клубникой, шт.	27	1,89	0,54	19,71	91,80	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		227	6,89	6,34	29,11	197,80	
День 6							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Чай	200	0,12	0,03	0,02	0,85	684, 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		680	14,65	12,08	89,88	526,87	
<i>Обед</i>	Салат "Ромашка"	100	1,83	10,32	13,67	154,91	31, 2000
	Суп из овощей	260	2,21	6,75	11,62	116,07	99, 2015
	Котлета рубленая из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Каша перловая с овощами	180	5,31	6,75	37,07	230,25	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) без сахара	200	0,46	0,00	11,72	48,72	11.7а, 2018
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	34,38	44,77	136,22	1085,30	
<i>Полдник</i>	Вафля, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	ТТК
	Кисель из вишни без сахара	200	0,15	0,07	3,90	16,82	640, 2004
Итого за полдник:		235	1,73	8,47	27,35	192,54	
Неделя 2							
День 1							
	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

<i>Завтрак</i>	Чай	200	0,12	0,03	0,02	0,85	684, 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		685	18,30	17,43	88,89	585,60	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	7,05	124,05	53, 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Плов (свинина)	280	27,01	58,54	47,87	826,35	443, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	48,16	11.7a, 2018
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		930	39,45	73,11	131,13	1340,28	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		275	11,94	13,05	53,15	373,99	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Какао с молоком без сахара	200	4,11	3,38	6,20	71,60	11.18a, 2018
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	112, 2013
Итого за завтрак:		670	15,57	14,57	96,60	579,78	
<i>Обед</i>	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,4	5,62	19,80	151,54	144, 2013
	Биточек рубленый из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Компот из свежих яблок и апельсинов без сахара	200	0,16	0,07	2,21	10,17	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		980	37,09	48,31	131,97	1111,07	
<i>Полдник</i>	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.	40	2,96	6,44	22,48	160,00	ТТК
	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							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога	180	23,80	13,40	29,87	335,26	223, 2015
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	2,57	11.10a, 2018
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за завтрак:		707	31,39	14,71	81,26	582,96	

<i>Обед</i>	Салат "Овощной букет"	100	1,37	15,19	9,49	180,14	35, 2000
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	100	12,73	7,73	11,23	165,42	346, 2013
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Отвар шиповника	200	0,68	0,00	4,30	19,92	11.14, МР 2.4.0162-19
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	31,46	36,67	133,12	988,28	
<i>Полдник</i>	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		275	11,56	12,14	55,44	373,46	
День 4							
<i>Завтрак</i>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Чай	200	0,12	0,03	0,02	0,85	684, 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		670	13,31	13,51	80,77	497,89	
<i>Обед</i>	Салат из отварной фасоли	100	7,17	6,60	19,14	164,60	ТТК
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120	11,29	28,04	17,79	368,66	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники без сахара	200	0,12	0,08	1,94	8,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		960	31,92	49,86	123,31	1069,66	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,34	68,44	357,06	
День 5							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,29	1,25	5,80	43,61	11.12a, 2018
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за завтрак:		730	31,70	23,85	60,97	585,30	
	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013

<i>Обед</i>	Биточек из курицы и свинины	100	15,57	22,54	13,05	317,32	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,49	8,49	47,75	305,31	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	11.6a, 2018
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		980	37,83	48,70	150,95	1191,59	
<i>Полдник</i>	Хлебцы цельнозерновые безглютеновые рисовые с кунжутом и морской солью	27	2,43	1,08	18,90	93,20	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		227	7,43	6,88	28,30	199,20	
День 6							
<i>Завтрак</i>	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
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	2,57	11.10a, 2018
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		692	12,53	12,56	89,24	520,14	
<i>Обед</i>	Салат "Степной"	100	1,39	15,13	7,42	171,43	25, 2004
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,39	3,48	17,26	109,92	101, 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	10,29	5,57	5,08	111,57	229, 2015
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	29,42	179,88	518, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) без сахара	200	0,46	0,00	11,72	48,72	11.7a, 2018
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		930	25,46	30,53	115,20	837,38	
<i>Полдник</i>	Вафля, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	ТТК
	Кисель из вишни без сахара	200	0,15	0,07	3,90	16,82	640, 2004
Итого за полдник:		235	1,73	8,47	27,35	192,54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
<i>Завтрак</i>		691	20,45	15,76	82,73	554,52	
<i>Обед</i>		971	33,50	46,95	130,30	1078,86	
<i>Полдник</i>		255	7,03	8,85	46,33	290,86	

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"

Технолог  Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45