

Утверждаю:

МБОУ СОШ № 3



Нагорнова О.В.

1 сентября 2026г

**Примерное 10-и дневное меню для организации питания (завтрак и обед) детей
с ограниченными возможностями здоровья с сахарным диабетом в
образовательных учреждениях г.Куйбышева.**

Действительно с сентября 2026г
(1 ступень питающихся)

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб ржаной)	70	9,36	8,51	38,49	296,00	Пермь 2001г № 342
	Каша жидкая молочная овсяная (без сахара)	200	7,09	9,57	20,78	198,00	Новосибирск 2022г № 54-22к
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Фрукт свежий	120	0,42	0,42	10,32	49,00	Новосибирск 2018г № 10.1
Итого за завтрак			17,07	18,50	69,63	543,00	

обед	Горошек зелёный	60	1,70	1,59	2,16	2,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом говядины	230	2,13	6,84	25,19	158,00	Новосибирск 2022г № 54-2с
	Каша перловая рассыпчатая	150	7,54	2,76	53,72	287,00	Новосибирск 2022г № 54-5г
	Шницель натуральный рубленый с луком из мяса птицы п/ф	100	12,53	15,15	13,56	265,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3 соус
Итого за обед			26,33	27,14	110,22	792,00	Пром.

Итого за день			43,40	45,64	179,85	1 335,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							

завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	70	13,57	2,27	56,84	300,00	Пермь 2001г № 347
	Омлет натуральный	200	2,47	15,00	3,57	159,00	Новосибирск 2022г № 54-1о
	Чай с молоком без сахара	200	1,76	1,55	2,29	29,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Фрукт свежий	120	0,42	0,42	10,32	49,00	Новосибирск 2018г № 10.1
Итого за завтрак			18,22	19,24	73,02	537,00	

обед	Морковь отварная дольками	60	4,82	0,51	25,67	37,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,56	5,65	7,39	87,00	Москва 2004г № 124
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,80	6,30	30,00	201,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	Биточки "по-Московски" п/ф	100	12,13	15,99	11,96	283,00	ТУ 10.86.10-004- 16923037-2019
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г № 238
	Компот из изюма (без сахара)	180	0,32	0,00	11,88	47,00	Новосибирск 2022г № 54-4хн
Итого за обед			23,92	29,76	102,01	736,00	Пром.

Итого за день		42,14	49,00	175,03	1 273,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	70	13,57	2,27	56,84	300,00	Пермь 2001г № 347
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	67,00	Новосибирск 2018г № 10.1
	Суфле творожное	200	5,03	16,86	16,38	167,00	Москва 2004г № 365
Итого за завтрак			19,40	19,73	87,96	534,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	60	2,67	1,51	4,62	54,00	Москва 2004г № 101
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2,59	3,56	11,50	96,00	Москва 2004г № 132
	Картофель запеченный из отварного	150	4,98	2,61	40,59	328,00	Пермь 2001г № 213
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,40	14,53	6,70	182,00	Новосибирск 2022г № 54-11р
	Компот из кураги (без сахара)	180	0,90	0,09	14,13	60,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			23,67	22,60	91,37	787,00	

Итого за день			43,07	42,33	179,33	1 321,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	70	9,36	18,06	23,15	296,00	Пермь 2001г № 341
	Каша жидкая молочная овсяная (без сахара)	200	7,09	9,57	20,78	198,00	Новосибирск 2022г № 54-22к
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Фрукт свежий	120	0,42	0,42	10,32	49,00	Новосибирск 2018г № 10.1
Итого за завтрак			17,07	28,05	54,29	543,00	

обед	Горошек зелёный	60	1,70	1,59	2,16	2,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	Суп картофельный с мясом говядины	240	5,64	13,59	39,43	359,00	Москва 2004г № 133
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,80	6,30	30,00	201,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	18,64	126,00	Новосибирск 2022г № 54-25м

Итого за обед	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн	0,00
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.	
			26,57	27,48	104,10	755,00		

Итого за день			43,64	55,53	158,39	1 298,00		
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норепеппуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	70	13,57	2,27	56,84	300,00	Пермь 2001г № 347
	Каша жидкая молочная пшеничная (без сахара)	200	3,29	15,27	8,69	186,00	Новосибирск 2022г № 54-24к
	Чай с молоком без сахара	200	1,76	1,55	2,29	29,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак			18,62	19,09	67,82	515,00	

обед	Морковь отварная дольками	60	4,82	0,51	25,67	37,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	220	2,56	5,37	13,08	156,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,80	6,30	30,00	201,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Гуляш из говядины	100	13,59	13,84	15,48	256,00	Новосибирск 2022г № 54-3м
	Напиток яблочный (без сахара)	180	0,00	0,00	17,96	68,00	Москва 2004г № 701
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			25,90	26,32	116,02	785,00	

Итого за день			44,52	45,41	183,84	1 300,00		
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норепеппуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед	Икра кабачковая (порционно)	60	2,67	1,51	4,62	54,00	Москва 2004г № 101
	Суп гороховый с мясом говядины	220	1,57	2,98	16,24	134,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Каша перловая рассыпчатая	150	7,54	2,76	53,72	287,00	Новосибирск 2022г № 54-5г
	Котлета из говядины п/ф	100	12,43	18,96	11,53	216,00	ТУ 10.86.10-004- 16923037-2019
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г № 238
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	0,49	0,00	10,03	45,00	Новосибирск 2022г № 54-1хн
Итого за обед			26,99	27,52	111,25	817,00	Пром.

Итого за день			44,06	46,02	180,88	1 360,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Норцептуры
Неделя 2 День 2			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	70	13,57	2,27	56,84	300,00	Пермь 2001г № 347
	Каша вязкая молочная ячневая (без сахара)	200	3,59	15,68	12,53	192,00	Новосибирск 2022г № 54-21к

	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
Итого за завтрак			17,36	17,95	69,41	492,00	

обед	Горошек зелёный	60	1,70	1,59	2,16	2,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	Суп картофельный с мясом говядины	230	10,01	9,68	16,05	194,00	Москва 2004г № 133
	Капуста тушеная	150	3,50	4,80	14,98	113,00	Новосибирск 2022г № 54-8г
	Тефтели "по-Домашнему" п/ф	100	13,51	16,27	24,59	267,00	ТУ 10.86.10-005- 16923037-2019
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
Итого за обед	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
			31,05	32,64	71,65	643,00	

Итого за день			48,41	50,59	141,06	1 135,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцеptуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	70	13,57	2,27	56,84	300,00	Пермь 2001г № 347
	Пудинг творожный запеченный	200	3,58	15,47	7,19	158,00	Пермь 2001г № 135
	Фрукт свежий	120	0,42	0,42	10,32	49,00	Новосибирск 2018г № 10.1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,76	1,55	2,29	29,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак			19,33	19,71	76,64	536,00	

обед	Морковь отварная дольками	60	4,82	0,51	25,67	37,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2,59	3,56	11,50	96,00	Москва 2004г № 132
	Картофель запеченный из отварного	150	4,98	2,61	40,59	328,00	Пермь 2001г № 213

	Рыба, запеченная с маслом сливочным	105	13,76	18,39	4,99	247,00	Пермь 2001г № 146
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			28,48	25,37	96,62	775,00	

Итого за день			47,81	45,08	173,26	1 311,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 завтрак							
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный)	70	9,36	8,51	38,49	296,00	Пермь 2001г № 342
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Фрукт свежий	120	0,42	0,42	10,32	49,00	Новосибирск 2018г № 10.1
	Омлет натуральный	200	2,47	15,00	3,57	159,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
Итого за завтрак			12,45	23,93	52,42	504,00	

обед	Икра баклажанная (порционно)	60	0,01	0,21	0,34	16,00	Москва 2004г № 101
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,56	5,65	7,39	87,00	Москва 2004г № 124
	Картофель запеченный из отварного	150	4,98	2,61	40,59	328,00	Пермь 2001г № 213
	Курица тушеная с морковью	120	13,52	11,59	7,53	151,00	Новосибирск 2022г № 54-25м
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	0,49	0,00	10,03	45,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Фрукт свежий	160	0,56	0,56	13,76	66,00	Новосибирск 2018г № 10.1
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			23,25	20,92	93,47	760,00	

Итого за день			35,70	44,85	145,89	1 264,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	70	13,57	2,27	56,84	300,00	Пермь 2001г № 347
	Каша жидкая молочная пшенная (без сахара)	200	3,29	15,27	8,69	186,00	Новосибирск 2022г № 54-24к
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Фрукт свежий	160	0,56	0,56	13,76	66,00	Новосибирск 2018г № 10.1
Итого за завтрак			17,62	18,10	79,33	552,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	60	2,67	1,51	4,62	54,00	Москва 2004г № 101
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	230	3,59	2,94	37,59	156,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,80	6,30	30,00	201,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Котлета рубленая из мяса птицы "Особенная" п/ф	100	11,53	15,27	9,52	204,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Соус сметанный с томатом	20	3,70	0,50	7,79	59,00	Москва 2004г № 602
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
Итого за обед			26,62	26,82	103,39	741,00	Пром.

Итого за день	44,24	44,92	182,72	1 293,00	
---------------	-------	-------	--------	----------	--

Среднее значение за период	43,70	46,94	170,03	1 289,00	
----------------------------	-------	-------	--------	----------	--



Техник-технолог 1 категории

Е.А. Колесникова