

Утверждаю:



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
(2 ступень питающихся)

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: старше 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный)	70	9,36	8,51	38,49	296,00	Пермь 2001г № 342
	Каша жидкая молочная овсяная (без сахара)	250	9,53	10,98	25,97	248,00	Новосибирск 2022г № 54-22к
	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			19,65	20,05	78,26	610,00	

обед	Горошек зелёный	100	2,83	1,56	5,83	29,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом говядины	280	2,10	5,68	40,84	263,00	Новосибирск 2022г № 54-2с
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,61	3,59	39,93	259,00	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
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			25,50	26,78	115,75	896,00	

Итого за день			45,15	46,83	194,01	1 506,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			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	250	4,53	17,53	13,17	249,00	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			20,28	21,77	82,62	627,00	

обед	Морковь отварная дольками	100	1,37	3,37	6,87	62,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	265	6,83	5,19	27,86	176,00	Москва 2004г № 124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	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
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			30,52	31,67	116,49	947,00	

Итого за день		50,80	53,44	199,11	1 574,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

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	250	7,16	19,54	10,32	196,00	Москва 2004г № 365

Итого за завтрак		21,53	22,41	81,90	563,00
------------------	--	-------	-------	-------	--------

обед	Икра кабачковая (порционно)	100	2,56	3,29	3,58	56,00	Москва 2004г № 101
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	6,83	4,51	32,59	195,00	Москва 2004г № 132
	Картофель запеченный из отварного	180	8,19	10,54	63,49	394,00	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			31,01	33,26	134,32	954,00	

Итого за день		52,54	55,67	216,22	1 517,00
---------------	--	-------	-------	--------	----------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
			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)	250	9,53	10,98	25,97	248,00	Новосибирск 2022г № 54-22к
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	Фрукт свежий	200	0,70	0,70	29,84	82,00	Новосибирск 2018г № 10.1
Итого за завтрак			19,79	29,74	79,00	626,00	

обед	Горошек зелёный	100	2,83	1,56	5,83	29,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	Суп картофельный с мясом говядины	290	4,29	18,59	39,43	359,00	Москва 2004г № 133
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	Новосибирск 2022г № 54-4г

	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	18,64	126,00	Новосибирск 2022г № 54-25м
	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		31,13	31,96	120,58	879,00	

Итого за день		50,92	61,70	199,58	1 505,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцеπτуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	70	13,57	2,27	56,84	300,00	Пермь 2001г № 347
завтрак	Каша жидкая молочная пшенная (без сахара)	250	5,83	19,06	19,84	253,00	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			21,16	22,88	78,97	582,00	

обед	Морковь отварная дольками	100	1,37	3,37	6,87	62,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	270	2,25	9,80	8,56	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	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			26,92	33,12	105,51	861,00	

Итого за день		48,08	56,00	184,48	1 443,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный)	70	9,36	8,51	38,49	296,00	Пермь 2001г № 342
	Каша жидкая молочная овсяная (без сахара)	250	9,53	10,98	25,97	248,00	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			19,51	19,91	74,82	593,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	100	2,56	3,29	3,58	56,00	Москва 2004г № 101
	Суп гороховый с мясом говядины	270	5,26	2,69	35,68	168,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,61	3,59	39,93	259,00	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
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			28,64	29,84	115,86	825,00	

Итого за день			48,15	49,75	190,68	1 418,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	70	13,57	2,27	56,84	300,00	Пермь 2001г № 347

завтрак	Каша вязкая молочная ячневая (без сахара)	250	8,51	20,51	20,59	245,00	Новосибирск 2022г № 54-21к
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
Итого за завтрак			22,28	22,78	77,47	545,00	

обед	Горошек зелёный	100	2,83	1,56	5,83	29,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	Суп картофельный с мясом говядины	280	5,29	6,59	35,49	236,00	Москва 2004г № 133
	Капуста тушеная	180	6,53	5,86	36,79	227,00	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
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			30,49	30,58	116,57	826,00	

Итого за день			52,77	53,36	194,04	1 371,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры
			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	250	4,58	16,53	8,54	163,00	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			20,33	20,77	77,99	541,00	

	Морковь отварная дольками	100	1,37	3,37	6,87	62,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	6,83	4,51	32,59	195,00	Москва 2004г № 132

обед	Картофель запеченный из отварного	180	8,19	10,54	63,49	394,00	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		32,48	37,11	121,81	965,00	

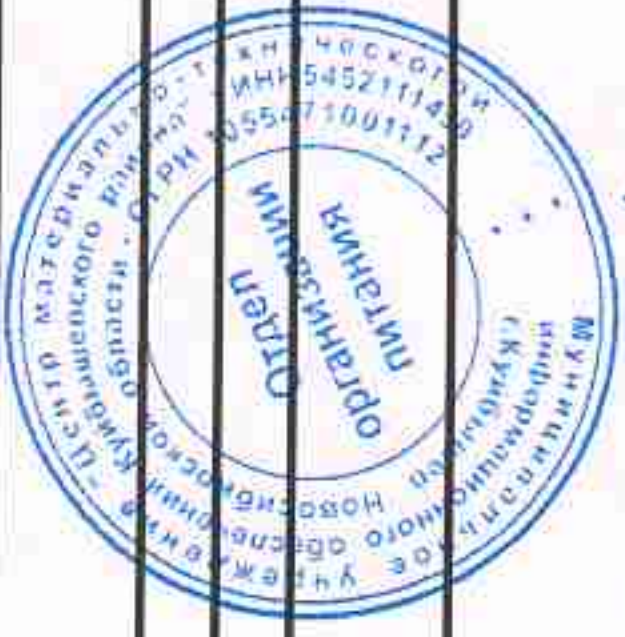
Итого за день		52,81	57,88	199,80	1 506,00	
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	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
завтрак	Омлет натуральный	250	4,53	17,53	13,17	249,00	Новосибирск 2022г № 54-1о
	Итого за завтрак		14,51	26,46	62,02	594,00	

обед	Икра баклажанная (порционно)	100	0,20	1,59	5,67	61,00	Москва 2004г № 101
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,95	1,96	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
	Картофель запеченный из отварного	180	8,19	10,54	63,49	394,00	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 № 54-1хн
	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		27,04	26,54	123,55	893,00	

Итого за день		41,55	53,00	185,57	1 487,00		
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)	250	5,83	19,06	19,84	253,00	Новосибирск 2022г № 54-24к
	чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	0,00	Новосибирск 2022г № 54-1гн
	фрукт свежий	170	0,59	0,59	14,62	69,00	Новосибирск 2018г № 10.1
Итого за завтрак			20,19	21,92	91,34	622,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	100	2,56	3,29	3,58	56,00	Москва 2004г № 101
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	280	2,25	5,35	13,32	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	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
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			29,95	30,52	90,89	794,00	



Итого за день	50,14	52,44	182,23	1 416,00
Среднее значение за период	49,29	54,01	194,57	1 474,30

техник мехмоторизатори
 Лох С.А. Яковлев