СОГЛАСОВАНО

Директор

01.10. 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

МАУ "Комбинат питания"
Волков Г.Г.
1 октября 2026 г.

Примерное цикличное меню для детей, с ограничениями в питании (Сахарный диабет) в школьных столовых 91,4 р, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания"

б/с- без сахара

Сезон: осень- зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№105,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом б/с	205	4,79	6,12	25,64	176,79	ТТК
	Чай пакетированный б/с	205	4,79	6,12	25,64	176,79	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,13	0,17	11,95	53,83	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	280	1,12	1,12	27,44	124,32	№112,2013
Всего		**750**	**13,12**	**20,96**	**103,75**	**656,15**	
Обед	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	120	18,09	7,80	19,11	218,99	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,06	3,86	36,19	199,68	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки) б/с	200	0,16	0,16	3,92	17,76	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,60	0,24	16,93	76,26	№ 109, сб. 2013г
Всего		**569**	**26,55**	**12,30**	**93,58**	**591,19**	
2 день							
Завтрак	Шницель рубленый из филе птицы	100	16,04	5,42	20,79	196,06	ТТК
	Картофель отварной	200	3,92	3,82	38,28	203,18	ТТК
	Чай пакетированный б/с	200	3,92	3,82	38,28	203,18	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	41	1,93	0,29	20,42	91,96	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	89,72	№ 109, сб. 2013г
Всего		**581**	**27,69**	**13,62**	**137,69**	**784,11**	
Обед	Печень по-строгоновски	100	9,83	9,15	6,01	145,73	№431, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая луком	150	8,11	16,26	37,08	327,08	№238,2013
	Напиток мандариновый б/с	200	0,18	0,04	1,65	7,70	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,32	0,20	13,94	62,80	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,32	0,20	13,94	62,80	№ 109, сб. 2013г
Всего		**506**	**20,74**	**25,85**	**72,63**	**606,12**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом б/с	205	5,27	6,15	22,76	167,46	ТТК
	Чай пакетированный б/с	205	5,27	6,15	22,76	167,46	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,27	0,19	13,45	60,56	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,27	0,19	13,45	60,56	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	220	0,88	0,88	21,56	97,68	№112,2013

Всего		704	19,31	18,88	93,97	623,05	
Обед	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	95	14,48	8,50	18,77	209,50	ТТК
	Капуста тушеная	200	4,81	7,07	20,95	166,63	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов б/с	200	0,50	0,10	13,84	58,26	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,85	0,13	8,96	40,37	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		543	22,05	16,00	77,46	542,05	
4 день							
Завтрак	Тефтели мясные в соусе томатном	140	12,36	14,71	16,69	248,64	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,04	6,77	54,42	326,74	ТТК
	Чай пакетированный б/с	200	12,04	6,77	54,42	326,74	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	41	1,93	0,29	20,42	91,96	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	41	1,93	0,29	20,42	91,96	№ 109, сб. 2013г
Всего		622	40,29	28,82	166,38	1086,04	
Обед	Котлета из минтая		9,80	6,30	19,79	175,02	ТТК
	Картофель отварной	200	3,92	3,82	38,28	203,18	ТТК
	Напиток лимонный б/с	200	0,14	0,02	0,48	2,64	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,89	0,13	9,46	42,62	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		444	15,93	10,44	80,47	479,54	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,06	4,03	0,00	52,50	№101,2013
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом б/с	205	5,22	7,29	18,01	158,52	ТТК
	Чай пакетированный б/с	205	5,22	7,29	18,01	158,52	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,32	0,20	13,94	62,80	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	250	1,00	1,00	24,50	111,00	№112,2013
Всего		728	17,99	19,97	86,92	599,42	
Обед	Биточки мясные в соусе красном основном	140	13,68	10,00	22,31	233,99	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,62	4,29	40,21	221,87	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки) б/с	200	0,16	0,16	3,92	17,76	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	41	1,93	0,29	20,42	91,96	№ 109, сб. 2013г
Всего		611	22,80	14,95	101,79	632,87	
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,06	4,03	0,00	52,50	№101,2013
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом б/с	205	5,22	7,29	18,01	158,52	ТТК
	Чай пакетированный б/с	205	5,22	7,29	18,01	158,52	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,03	0,15	10,96	49,35	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,50	0,22	15,94	71,78	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	250	1,00	1,00	24,50	111,00	№112,2013
Всего		729	18,04	19,98	87,42	601,66	
Обед	Тефтели мясные в соусе томатном	140	12,36	14,71	16,69	248,64	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,04	6,77	54,42	326,74	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов б/с	200	0,50	0,10	13,84	58,26	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,36	0,20	14,44	65,05	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	41	1,93	0,29	20,42	91,96	№ 109, сб. 2013г
Всего		610	28,19	22,07	119,82	790,64	

2 день							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	105	16,08	9,04	20,85	229,10	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,37	2,57	24,12	133,12	ТТК
	Чай пакетированный б/с	120	3,37	2,57	24,12	133,12	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	70	0,56	0,14	5,25	24,50	№112,2013
Всего		441	24,61	14,51	87,29	578,16	
Обед	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	240	17,53	9,06	29,92	271,34	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки) б/с	200	0,16	0,16	3,92	17,76	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,50	0,22	15,94	71,78	№ 109, сб. 2013г
Всего		507	20,84	9,69	67,21	439,38	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	25	6,70	6,65	0,00	86,65	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом б/с	205	4,79	6,12	25,64	176,79	ТТК
	Чай пакетированный б/с	205	4,79	6,12	25,64	176,79	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,80	0,12	8,47	38,13	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	140	1,12	0,28	10,50	49,00	№112,2013
Всего		612	19,13	19,43	80,20	572,23	
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/	100	8,19	5,64	4,79	102,67	№309, 1994
	Капуста тушеная	120	2,89	4,24	12,57	99,98	ТТК
	Напиток из плодов шиповника б/с	200	0,68	0,28	9,66	43,88	№705,2004, ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		450	13,16	10,37	41,96	313,82	
4 день							
Завтрак	Котлеты Тотошка запеченые в соусе сметанном с томатном	140	16,48	7,79	18,34	209,35	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	4,70	34,31	209,88	ТТК
	Чай пакетированный б/с	150	7,59	4,70	34,31	209,88	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,75	0,11	7,97	35,89	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,75	0,11	7,97	35,89	№ 109, сб. 2013г
Всего		472	33,17	17,41	102,89	700,90	
Обед	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	120	13,97	16,84	21,34	292,86	ТТК
	Картофель отварной	180	3,53	3,44	34,46	182,87	ТТК
	Напиток мандариновый б/с	200	0,18	0,04	1,65	7,70	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,69	0,25	17,93	80,75	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,03	0,15	10,96	49,35	№ 109, сб. 2013г
Всего		558	20,40	20,73	86,33	613,52	
5 день							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом б/с	210	5,31	9,78	22,82	200,51	ТТК
	Чай пакетированный б/с	210	5,31	9,78	22,82	200,51	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	47	2,21	0,33	23,41	105,42	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	89,72	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	280	1,12	1,12	27,44	124,32	№112,2013
Всего		787	15,82	21,28	116,41	720,48	
Обед	Филе птицы тушеное в соусе сметанном с томатом	100	12,82	6,27	4,13	124,23	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,06	3,86	36,19	199,68	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) б/с	200	1,04	0,06	10,20	45,50	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,50	0,22	15,94	71,78	№ 109, сб. 2013г

	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,36	0,20	14,44	65,05	№ 109, сб. 2013г
Всего		541	21,79	10,61	80,90	506,23	
Всего за две недели Завтрак		6 426	229,16	194,87	1062,93	6922,17	
Среднее значение за период		642,600	22,92	19,49	106,29	692,22	
Всего за две недели Обед		5 339	212,45	153,00	822,14	5515,36	
Среднее значение за период		533,900	21,24	15,30	82,21	551,54	