Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
ИНН: 543 660 119 021

А.В. Оствальд

" 01" сентября 2026г.

Согласовано:

Директор

МКОУ "Сузунской СОШ № 2"

О.Ф.Попрыга

" 01 " сентября 2026г.

МКОУ "Сузунская средняя общеобразовательнаяшкола № 2"

Примерное меню

на 2026 - 2027 учебный год

Для обучающихся 5-11 класс с сахарным диабетом

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витам	
			Б	Ж	У		B_1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:							**1 день (понеде**	
173*	Каша пшенная (стол 9)	250	8,64	11,06	54,3	351,3	0,14	0,96
376*	Чай с облепихой(стол 9)	200	0,1	0	15	60,4	0	0
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
Итого за завтрак			11,04	11,26	84,10	481,90	0,17	0,96
Обед:								
24*	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	6	3,6	72	0,04	8,3
243*	Печень говяжья по-Сторогоновски	100	7,77	21,77	0,35	228,41	0,12	0
302*	Гарнир перловый	150	4,5	4,3	31,7	183,5	0,04	0

614**	Кисель	200	1,4	0	29	121,6	0	0
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
	Итого за обед		16,87	32,27	79,45	675,71	0,23	8,30
	Итого за 1 день		27,91	43,53	163,55	1157,61	0,40	9,26

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витам	
			Б	Ж	У		B_1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:		**2 день (втор**					
188*	Запеканка из творога с морковью(сто 9)	100	6,91	5,34	39,53	233,82	0,04	0,24
376*	Чай со смородиной(стол 9)	200	0,1	0	15	60,4	0	0
ПР	Фрукт персик (стол 9)	100	2,5	1,2	16	84,8	0	0,6
	Итого за завтрак		9,51	6,54	70,53	379,02	0,04	0,84
	Обед:							
271*	Котлета "Домашняя" с соусом (стол9)	80/20	11,44	17,2	12,4	250,16	0,16	1,00
302*	Гарнир гречневый	180	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0
-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,17	19,08	0,06	25
375	Компот из яблок	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
	Итого за обед		23,41	25,38	93,29	695,06	0,47	85,40
	Итого за 2 день		32,92	31,92	163,82	1074,08	0,51	86,24

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витам

№ рец.			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	B_1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:								**3 день (сре**
96*	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,3	0	8,4
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
ПР	Сыр парционный	20	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1
348*	Компот из кураги	200	0,8	0	27,6	113,6	0,01	0,6
Итого за завтрак			8,18	10,09	74,82	428,30	0,17	27,10
Обед:								
4**	Салат из капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,7	0,04	27,8
294*	Тефтели из курицы	80/20	6,86	10,22	4,05	135,62	0,02	0,51
312*	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1
376*	Чай с лимоном	210	0,1	0	15	60,4	0	0
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
Итого за обед			13,92	25,32	63,89	539,12	0,22	46,41
Итого за 3 день			22,10	35,41	138,71	967,42	0,39	73,51

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витам	
			Б	Ж	У		B_1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:								**4 день (чете**
174*	Каша ячневая(стол 9)	250	7,31	10,98	49,18	324,78	0,12	0,96
342*	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
ПР	Фрукты яблоко зеленое	200	3	1	42	189	0,04	10
Итого за завтрак			12,77	12,34	133,86	698,58	0,20	11,86
Обед:								

290*	Филе куриное тушеное в соусе(стол 9)	100	10,93	10,47	2,93	149,67	0,04	0,33
302*	Гарнир гречневый	180	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0
377*	Чай со смородиной	200	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83
-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0	3	15,2	0,03	10
	Итого за обед		20,41	18,29	58,21	479,09	0,27	13,16
	Итого за 4 день		33,18	30,63	192,07	1177,67	0,47	25,02

Неделя: первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витам	
			Б	Ж	У		B_1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:							**5 день (пятн**
222	Запеканка из творога (стол 9)	180	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7
ПР	Фрукты (яблоко)	150	2,3	0,8	31,5	142,4	0,1	15
	Итого за завтрак		27,92	18,18	99,69	674,06	0,22	16,06
	Обед:							
289*	Рагу из курицы (стоо 9)	200	12	11,27	15,2	210,23	0,7	11,3
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
376*	Чай с облепихой	200	0,1	0	15	60,4	0	0
	Итого за обед		15,26	16,69	52,87	422,73	0,78	18,25
	Итого за 5 день		43,18	34,87	152,56	1096,79	1,00	34,31

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витам	
			Б	Ж	У		B_1	C

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:								**6 день (понеде**
ПР	Омлет натуральный	100	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
349	Чай с брусникой	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7
ПР	Фрукты (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142,4	0,1	15
		Итого за завтрак	8,59	8,08	99,37	574,96	0,20	15,70
Обед:								
-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,17	19,08	0,06	25
271*	Биточек говяжий	80	11,44	17,2	12,4	250,16	0,16	1,00
302*	Гарнир перловый	150	4,5	4,3	31,7	183,5	0,04	0
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
349	Кисель	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7
		Итого за обед	19,44	21,80	95,08	654,28	0,30	26,70
Итого за 6 день			28,03	29,88	194,45	1229,24	0,50	42,40

Неделя: втарая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витам	
			Б	Ж	У		B_1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:								**7 день (втор**
173*	Каша пшенная(стол 9)	250	8,64	11,06	54,3	351,3	0,14	0,96
376*	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,4	0	0
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9			0,01	0,14
		Итого за завтрак	15,68	17,16	84,10	481,90	0,18	1,10
Обед:								

229*	Горбуша с овощами(стол9)	65	9,75	4,95	3,8	98,75	0,05	3,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32
ПР	Фрукты (персик)	150	2,3	0,8	31,5	142,4	0,1	15
312*	Овощное рагу(стол 9)	180	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1
	Итого за обед		20,65	20,15	95,69	646,71	0,31	44,85
	Итого за 7 день		36,33	37,31	179,79	1128,61	0,49	45,95

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витам	
			Б	Ж	У		B_1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:							**8 день (сре**
188*	Запеканка из творога(стол 9)	100	6,91	5,34	39,53	233,82	0,04	0,24
ПР	Фрукты (яблоко)	150	2,3	0,8	31,5	142,4	0,1	15
377*	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83
	Итого за завтрак		9,34	6,16	86,23	437,72	0,14	18,07
	Обед:							
294*	Котлета "Курочка ряба"	80/20	12,72	19,9	13,26	283,02	0,08	0,7
312*	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1
342*	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9
-3з-2020	Перец болгарский в нарезки	100	0,6	0	4,17	19,08	0,06	25
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
	Итого за обед		18,84	25,06	80,55	624,10	0,31	44,70
	Итого за 8 день		28,18	31,22	166,78	1061,82	0,45	62,77

Неделя: втарая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витам	
			Б	Ж	У		B_1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:								**9 день (чете**
250**	Каша вязкая овсяная (стол 9)	200	7,74	11,82	35,54	279,5	0,08	1,4
382*	Какао	200	4,1	3,5	17,6	118,3	0,05	1,59
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
Итого за завтрак			14,14	15,52	67,94	468,00	0,16	2,99
Обед:								
259*	Жаркое по-домашнему(стол 9)	175	12,3	29,5	16,58	381,02	0,12	3,76
375	Компот ягодный(стол 9)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4
4**	Салат из свеклы отварной	100	1,6	10,1	9,6	135,7	0,04	27,8
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
-3з-2020	Огурец в нарезке	100	0,6	0	4,17	19,08	0,06	25
Итого за обед			17,32	39,98	69,99	708,90	0,27	115,96
Итого за 9 день			31,46	55,50	137,93	1176,90	0,43	118,95

Неделя: втарая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: с 7 до 11

№			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витами		Наименование блюда	Выход (г)	№
рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	ценность	B_1	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Завтрак:								**10 день (пят**			
188*	Омлет натуральный	100/25	6,91	5,34	39,53	233,82	0,04	0,24			
349	Чай с клюквой	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7			
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0			
ПР	Фрукты (яблоко зеленое)	150	2,3	0,8	31,5	142,4	0,1	15			

	Итого за завтрак		12,11	6,44	117,84	577,76	0,18	15,94
	Обед:							
54-12м**	Печень"Пикантная"	200	27,2	7,9	34,7	318,7	0,1	5,6
312*	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1
377*	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83
4**	Салат из капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,7	0,04	27,8
260*	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	220,87	0,03	0,92
ПР	Хлеб ржанной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0
	Итого за обед		48,84	39,81	97,63	944,17	0,33	55,25
	Итого за 10 день		60,95	46,25	215,47	1521,93	0,51	71,19

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
ельник)					
0,05	0,77	147,07	221,3	44,33	2,37
0	0	11	2,8	1	0,3
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0,05	1,07	164,07	243,60	49,53	2,97
0	0,39	19	33,9	16,04	0,7
0,02	0,35	25,9	113,4	14	1,26
0	0,5	19,2	154,9	19	0,8
0	o	1	0	0	0,1
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0,02	1,54	71,10	321,70	53,24	3,16
0,07	2,61	235,17	565,30	102,77	6,13

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
ник)					
0,02	0,98	99,92	131,08	25,31	0,61
0	0	11	2,8	1	0,3
0,01	0	124	95	15	20

0,03	0,98	234,92	228,88	41,31	20,91
0,02	2,50	31,32	124,54	22,32	1,96

0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
0,13	0,8	13,3	26,6	20	1,4
0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0,15	4,40	88,27	397,96	198,82	68,46
0,18	5,38	323,19	626,84	240,13	89,37

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

еда)

0	2,35	29,2	29,15	24,2	0,9
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
0	0,8	32,3	21,9	17,5	0,5
0,00	3,63	104,48	157,14	73,65	2,70
0	4,5	44	32	17	0,6
0,04	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
0	0	11	2,8	1	0,3
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0,04	5,14	122,19	194,44	57,16	2,77
0,04	8,77	226,67	351,58	130,81	5,47

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
зерг)					
0,05	0,59	162,34	241,51	36,46	0,97
0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,9
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0	0,4	8	28	42	0,6
0,05	1,37	190,52	293,41	87,80	2,77
0,02	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
0,01	0,6	23,3	41,6	13,3	0,9
2,03	1,68	80,79	323,19	164,49	6,71
2,08	3,05	271,31	616,60	252,29	9,48

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
ица)					
108	1,44	235	338,4	39,6	1,62
0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
0,03	0,4	12	42	63	0,9
108,03	2,34	279,48	403,84	120,06	3,22
0,02	2,2	36,33	119,7	38,08	1,84

	2,49	21,19	33,98	24	1,32
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0	0	11	2,8	1	0,3
0,02	4,99	74,52	175,98	67,28	3,76
108,05	7,33	354,00	579,82	187,34	6,98

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

ельник)

0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
0,03	0,4	12	42	63	0,9

0,03	3,75	59,78	117,04	97,76	2,50
0,13	0,8	13,3	26,6	20	1,4
0,02	2,50	31,32	124,54	22,32	1,96
0	0,5	19,2	154,9	19	0,8
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
0,15	4,60	102,30	348,98	82,98	5,16
0,18	8,35	162,08	466,02	180,74	7,66

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

ник)

0,05	0,77	147,07	221,3	44,33	2,37
0	0	11	2,8	1	0,3
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
52	0,1	176	100	7	0,2
52,05	1,17	340,07	343,60	56,53	3,17
0	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
29	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53
0,03	0,4	12	42	63	0,9
0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
29,03	5,96	288,98	434,62	183,14	4,98
81,08	7,13	629,05	778,22	239,67	8,15

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
еда)					
0,02	0,98	99,92	131,08	25,31	
0,03	0,4	12	42	63	0,9
2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
2,05	1,39	126,12	177,48	90,71	1,26
0,08	2,46	47,58	65,52	16,8	1,39
0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,9

0,13	0,8	13,3	26,6	20	1,4
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0,21	3,82	118,04	202,61	73,89	4,99
2,26	5,21	244,16	380,09	164,60	6,25

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
зерг)					
0,06	0,52	140,6	118,19	23	0,5
0,02	0	152,2	124,56	213,4	0,48
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0,08	0,82	298,80	262,25	240,60	1,28
0	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
0	4,5	44	32	17	0,6
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0,13	0,8	13,3	26,6	20	1,4
0,13	8,90	117,20	307,25	100,68	66,46
0,21	9,72	416,00	569,50	341,28	67,74
ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			

A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

ница)					
0,02	0,98	99,92	131,08	25,31	0,61
0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
0,03	0,4	12	42	63	0,9
0,05	2,18	150,40	216,02	109,97	2,51

0,05	1,2	32	243	106	2,4
0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
0	4,5	44	32	17	0,6
0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
2,05	8,80	154,99	539,64	179,38	7,72
2,10	10,98	305,39	755,66	289,35	10,23