**1 ВАРИАНТ БС**
**«Отличный, ОВЗ» Сахарный диабет**
**для обучающихся 1-4 классов**
**Перемены с 08:00 до 17:00**
**Ноябрь - Февраль 2026-2027 г.**
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,60,61,70,77,80

| I НЕДЕЛЯ | | | II НЕДЕЛЯ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ДЕНЬ НЕДЕЛИ** | **Выход, гр.** | **Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)** | **ДЕНЬ НЕДЕЛИ** | **Выход, гр.** | **Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша кукурузная молочная с маслом без сахара | 200 | 6,9/7,16/26,86/198,98 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 |
| Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Каша пшенная молочная с тыквой и маслом без сахара | 200 | 7,02/6,39/27,69/195,61 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| | | | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/8,75/0,35/78,5 | Яйцо отварное | 50 | 6,35/8,75/0,35/78,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 5,4/6,71/7,12/112,42 | Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 |
| Гуляш | 90 | 12,87/16,06/2,19/209,1 | Гуляш | 90 | 12,87/16,06/2,19/209,1 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,52/2,3/24,24/131,25 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,76/3,77/34,23/182,11 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Мясо тушеное | 90 | 14,13/17,32/1,39/222,7 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,81/2,94/31,99/214,29 | Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе | 90 | 21,45/15,29/2,52/236,05 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,29/2,96/18,74/117,64 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/8,75/0,35/78,5 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Суп-пюре из тыквы с гренками из ржаного хлеба | 200 | 3,49/15,64/12,79/208,82 | Яйцо отварное | 50 | 6,35/8,75/0,35/78,5 |
| Рыба запеченная со сливочным соусом | 90 | 13,65/7,31/2,09/128,21 | Суп рыбный с крупой | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,21 |
| Булгур отварной с маслом | 150 | 5,76/3,77/34,23/182,11 | Котлета из птицы | 90 | 13,86/9,77/1,56/148,93 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,52/2,3/24,24/131,25 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| | | | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Биточек из рыбы | 90 | 17,4/12,97/2,76/197,57 |
| Запеканка из творога без сахара | 150 | 29,13/12,32/4,23/246,95 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,76/3,77/34,23/182,11 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |

| Обед | | | Обед | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,14/9,22/5,75/140,72 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,17/5,94/10,8/118,37 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 100 | 11,28/10,11/15,64/158,2 |
| Котлета мясная | 90 | 17,13/16,82/0,96/223,67 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,25/3,69/31,73/186,94 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,52//2,72/22,15/126,21 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Куриные палочки NEW | 90 | 14,68/10,89/6,73/183,85 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,25/3,69/31,73/186,94 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,54/2,79/222,36 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 | Икра овощная | 60 | 065/5,4/5,12/73,2 |
| Суп картофельный с мясо-сырными фрикадельками | 200 | 8,48/8,92/10,27/156,46 | Суп гороховый с мясом | 200 | 8,59/6,07/13,63/143,86 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 100 | 11,28/10,11/15,64/158,2 | Мясные колбаски NEW | 90 | 12,39/13,13/11,78/217,07 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,81/2,94/31,99/214,29 | Каша пшенная вязкая с маслом | 200 | 5,22/3,95/29,09/171,54 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Котлета мясная | 90 | 17,13/16,82/0,96/223,67 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,59//16,45/2,79/222,36 | Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,52//2,72/22,15/126,21 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Чай без  сахара | 200 | 0/0/0/0 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Сыр порциями | 35 | 8,12/10,32/0/127,4 | Сыр порциями | 30 | 6,96//8,85///109,2 |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,97/5,46/9,61/96,2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,97/5,46/9,61/96,2 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 16,91/3,01/2,39/104,78 | Плов из булгура с курицей | 250 | 26,28/16,44/37,97/396,04 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,25/3,69/31,73/186,94 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |

**1 ВАРИАНТ БС**
**«Отличный, ОВЗ» Сахарный диабет**
**для обучающихся 1-4 классов**
**Перемены с 08:00 до 17:00**
**Ноябрь - Февраль 2026-2027 г.**
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,60,61,70,77,80

| I НЕДЕЛЯ | | | II НЕДЕЛЯ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ДЕНЬ НЕДЕЛИ** | **Выход, гр.** | **Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)** | **ДЕНЬ НЕДЕЛИ** | **Выход, гр.** | **Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Сыр порциями | 35 | 8,12/10,32/0/127 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 7,93/8,03/24,12/200,91 |
| Каша пшеничная молочная с маслом без сахара | 200 | 6,88/7,08/21,27/176,7 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Сыр порциями | 35 | 8,12/10,32/0/127,4 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 5,68/6,82/12,02/133,79 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,28/9,26/9,61/144,87 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 16,91/3,01/2,39/104,78 | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 16,86/2,97/2,88/106,77 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,25/3,69/31,73/186,94 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,25/3,69/31,73/186,94 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Котлета мясная | 90 | 17,13/16,82/0,96/223,67 | Гуляш | 90 | 12,87/16,06/2,19/209,1 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,29/2,96/18,74/117,64 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,25/3,69/31,73/186,94 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/5,02/68,62 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 8,59/6,07/13,63/143,86 | Суп рыбный с крупой | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,21 |
| Котлета мясная | 90 | 17,13/16,82/0,96/223,67 | Куриные палочки NEW | 90 | 14,68/10,89/6,73/183,85 |
| Булгур отварной с маслом | 150 | 5,76/3,77/34,23/182,11 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,69/3,07/32,32/175 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Запеканка из творога без сахара | 150 | 29,13/12,32/4,23/246,95 | Запеканка из творога без сахара | 150 | 29,13/12,32/4,23/246,95 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 50 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |

| Обед | | | Обед | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,12/73,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Щи со сметаной | 200 | 2,09/2,91/7,12/63,75 | Котлета мясная | 90 | 17,13/16,82/0,96/223,67 |
| Биточек из рыбы | 90 | 17,4/12,97/2,76/197,57 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,25/3,69/31,73/186,94 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,69/3,07/32,32/175, | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 100 | 11,28/10,11/15,64/158,2 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,25/3,69/31,73/186,94 | Рыба запеченная с сыром | 90 | 18,49/3,73/2,55/116,1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,76/3,77/34,23/182,11 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Хлеб ржаной | 50 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,12/73,2 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,17/5,94/10,8/118,37 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Гуляш | 90 | 12,87/16,06/2,19/209,1 | Суп гороховый с мясом | 200 | 8,59/6,07/13,63/143,86 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,52//2,72/22,15/126,21 | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 16,91/3,01/2,39/104,78 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Каша ячневая вязкая  с маслом | 200 | 3,92/3,02/24,61/140,23 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| | | | Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Мясные колбаски NEW | 90 | 12,39/13,13/11,78/217,07 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 3,91/2,96/21,82/128,65 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 30 | 6,96/8,86/0/109,2 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,14/9,22/5,75/140,72 | Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,05 |
| Биточек из птицы | 90 | 15,65/14,37/1,56/195,96 | Мясо тушеное | 90 | 12,72/15,59/1,25/200,43 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,7/4,42/38,08/224,33 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,76/3,77/34,23/182,11 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |