**1 ВАРИАНТ БС**
**«Отличный, ОВЗ (Сахарный диабет)»**
**для обучающихся 5-11 классов**
**Март - Май 2026 г.**
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,52ф,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 | 250/8 | 9,22/9,17/37,3/267,73 | 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 | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Каша пшенная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 11,06/10,48/35,65/281,48 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 6,75//8,359/8,9/140,53 | Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 | Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 |
| Мясо тушеное | 100 | 14,36/17,35/2,79/229,38 | Гуляш | 100 | 14,56/17,87/4,04/240,03 |
| Хлеб ржаной | 70 | 4,62/0,84/28,14/138,6 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| | | | 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 | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Гуляш | 100 | 14,56/17,87/4,04/240,03 | Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW | 100 | 18,48/5,91/1,35/134,24 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Сыр порциями | 30 | 6,95/8,85/0/109,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Суп рыбный с крупой | 250 | 6,22/7,59/15,91/156,89 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 6,43/11,53/1,93/175,9 | Котлета из птицы | 100 | 16,73/13,83/15,61/252,19 |
| Котлета из рыбы | 100 | 14,66/8,80/32,76/261,35 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,26/5,82/29,15/186,05 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,80 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 34 | 4,96/7,92/1,36/96,22 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Биточек из рыбы | 100 | 16,44/14,47/13,53/251,51 |
| Запеканка из творога без сахара | 200 | 36,85/15,73/14,41/363,21 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 | 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 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 6,43/11,53/10,93/175,9 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,22/6,88/13,51/144,64 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Котлета мясная | 100 | 14,1/13,19/13,79/231,36 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 4,11/4,32/25,74/157039 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,80 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | | | |
| **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 |
| Запеканка куриная с рисом с красным соусом NEW | 100 | 11,35/8,44/4,75/139,8 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Омлет с сыром | 200 | 25,15/26,96/3,72/360,42 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | 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** | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 | Икра овощная | 100 | 2/9/8,54/122 |
| Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Суп гороховый с мясом | 250 | 10,73/7,59/17,04/179,83 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW | 100 | 12,09/9,41/13,41/188,54 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | 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 | Икра овощная | 100 | 2/9/8,54/122 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW | 100 | 12,09/9,41/13,41/188,54 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Каша пшенная вязкая с маслом | 200 | 4,72/5,08/26,21/168,66 |
| Омлет натуральный | 200 | 20,79/21,94/3,72/296,49 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Сыр порциями | 30 | 6,95/8,85/0/109,2 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Свекольник со сметаной | 250 | 2,46/6,83/12,01/120,25 | Свекольник со сметаной | 250 | 2,46/6,83/12,01/120,25 |
| Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW | 100 | 18,48/5,91/1,35/134,24 | Плов из булгура с курицей | 280 | 29,44/18,42/42,52/443,57 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,80 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,80 | 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 5-11 классов**
**Март - Май 2026 г.**
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,52ф,60,61,70,77,80

| III НЕДЕЛЯ | | | IV 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 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 10,98/12,49/32,26/286,93 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 |
| Каша пшеничная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 9,13/9,05/29,03/234,58 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 34 | 4,96//7,9/1,36/96,22 | Сыр порциями | 30 | 6,95/8,85/0/109,2 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 6,6/11,57/12,01/181,09 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 18,44/3,3/4,96/123,82 | Филе птицы тушеное с овощами | 100 | 18,73/3,3/3,2/118,63 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 |
| 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 | Икра овощная | 100 | 2/9/8,54/122 |
| Котлета мясная | 100 | 14,1/13,19/13,79/231,36 | Гуляш | 100 | 14,56/17,87/4,04/240,03 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 | Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 10,73/7,59/17,04/179,83 | Суп рыбный с крупой | 250 | 6,22/7,59/15,91/156,89 |
| Тефтели куриные с красным соусом | 100 | 14,47/9,82/9,1/173,83 | Котлета из птицы | 100 | 16,73/13,83/15,61/252,19 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,26/5,82/29,15/186,05 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| | | | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| **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 |
| Запеканка из творога без сахара | 200 | 36,85/15,73/14,41/363,21 | Запеканка из творога без сахара | 200 | 36,85/15,73/14,41/363,21 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | 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 с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |

| Обед | | | Обед | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 | Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Щи со сметаной | 250 | 2,61/3,64/8,9/79,69 | Котлета мясная | 100 | 14,1/13,19/13,79/231,36 |
| Биточек из рыбы | 100 | 16,44/14,47/13,53/251,51 | Булгур  отварной  с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,26/5,82/29,15/186,05 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,94/3,46/4,79/108,75 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 |
| | | | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Икра овощная | 100 | 2/9/8,54/122 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 6,47/7,42/13,5/147,97 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 |
| Гуляш | 100 | 14,56/17,87/4,04/240,03 | Суп гороховый с мясом | 250 | 10,73/7,59/17,04/179,83 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Голубцы ленивые с томатным соусом и зеленью | 100 | 7,7/10,1/11,9/169,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Каша ячневая вязкая с маслом | 200 | 4,56/4,8/28,6 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Хлеб ржаной | 70 | 4,62/0,84/28,14/138,60 |
| | | | 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 | Котлета мясная | 100 | 14,1/13,19/13,79/231,36 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 | Каша пшенная вязкая с маслом | 200 | 5,24/5,65/29,13/187,4 |
| Омлет натуральный | 200 | 20,79/21,94/3,72/296,49 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| 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 | 34 | 4,96/7,92/1,36/96,22 | Сыр порциями | 30 | 6,95/8,85/0/109,2 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 6,43/11,53/10,93/175,9 | Борщ со сметаной | 250 | 2,29/6,78/10,93/115,06 |
| Биточек из птицы | 100 | 16,73/13,83/15,61/252,19 | Мясо тушеное | 100 | 14,36/17,35/2,79/229,38 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 200 | 4,56/4,8/28,6/174,88 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| 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 |