



2 ВАРИАНТ
«Отличный, ОВЗ (Сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Март - Май 2026 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,
68,74,82,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

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		
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73	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 пшеничная молочная с маслом без сахара	250/8	11,06/10,48/35,65/281,48
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
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
Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра овощная	100	2/9/8,54/122
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	100	12,09/9,41/13,41/188,54
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
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	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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
СРЕДА			СРЕДА		
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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра овощная	100	2/9/8,54/122
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	100	12,09/9,41/13,41/188,54
Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157039	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	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			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
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	Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42
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	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
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			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Запеканка куриная с рисом с красным соусом NEW	100	11,35/8,44/4,75/139,8	Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
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	Чай без сахара	200	0/0/0/0
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			



2 ВАРИАНТ
«Отличный, ОВЗ (Сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Март - Май 2026 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,
68,74,82,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

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		
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
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	5,24/5,65/29,13/187,4
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 без сахара	200	0/0/0/0
Обед			Обед		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Биточек из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19	Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36
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	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Салат оливье школьный	100	7,18/8,41/24,62/224,02
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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп картофельный с мясом	250	6,47/7,42/13,5/147,97	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03	Котлета из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21
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 с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
Обед			Обед		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2
Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Тефтели куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,83	Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/104,44	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		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Салат оливье школьный	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Щи со сметаной	250	2,61/3,64/8,9/79,69	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51	Голубцы ленивые с томатным соусом и зеленью	100	7,7/10,1/11,9/169,6
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,60
Сок томатный	200	0/0/9/40	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12