



2 ВАРИАНТ
«Отличный, ОВЗ (Сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 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		
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	200/5	7,32/7,29/29,64/212,73	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	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	8,78/8,33/28,33/223,66
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0,0,14/1,53	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			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	0,6/0,6/14,7/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	5,4/6,71/7,12/112,42	Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	90	10,68/8,26/12,3/168,03
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
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	Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
Икра свекольная	60	1,29/4,26/6,96/72,7	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
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	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00
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	0,6/0,6/14,7/70,50
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW	90	16,64/5,32/1,22/120,82
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0

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
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	90	10,68/8,26/12,3/168,03
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Каша ячневая вязкая с маслом	180	34,11/4,32/25,74/157,39	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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			
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	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	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	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
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 запеченное в соусе с паприкой NEW	90	16,64/5,32/1,22/120,82	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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			
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	90	9,9/7,47/4,41/124,27	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
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	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,21
Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Котлета из рыбы	100	14,66/8,80/32,76/261,35	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	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	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			



2 ВАРИАНТ
«Отличный, ОВЗ (Сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 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	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
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	200/5	7,26/7,19/23,07/186,39	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	150	0,6/0,45/15,45/70,5	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	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	16,59/2,97/4,46/111,44	Филе птицы тушеное с овощами	90	16,86/2,97/2,88/106,77
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
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	0/0/0/0	Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0
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	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Котлета мясная	90	12,69/11,67/12,41/208,23
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23
Каша ячневая вязкая с маслом	180	34,11/4,32/25,74/157,39	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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	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	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Котлета мясная	90	12,69/11,67/12,41/208,23	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,21
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	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	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Сыр порциями	30	6,96/8,86/0/109,2
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
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	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Рыба тушеная с овощами	90	13,45/3,02/4,79/99,04
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
Обед			Обед		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Оливье Школьный	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36	Голубцы ленивые с томатным соусом и зеленью	90	6,93/9,09/10,71/152,64
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12