

СОГЛАСОВАНО:

директор ШКОЛы СОШ № 4
С.В. Ковбаснюк
01.09.2025г.



УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»

Е. В. Ковбаснюк

01.09.2025 г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
(ДИАБЕТ I типа)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Печенье	50	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя 1	Тефтели "Домашние" / соус томатный	90	10,1	6,9	5,4	112,7	282/32
День 1	Макарони изделия отварн, с сыром , огурец консервированный (на лимонном соке)	170	5,12	6,4	35,4	221,97	202/127
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	2
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	545	19,27	19,87	84,02	587,8	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 1	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8	101,9	69
День 1	Азу (картофель, свинина, лук репчатый, масло растит, томатная паста, огурец консервир, чеснок)	200	17,1	21,5	38,5	377,1	399
	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	24
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	840	27,03	27,73	117,54	823,55	
Итого за день		1385	46,3	47,6	201,56	1411,35	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами C; B1; B2; B6; B12; PP; A; E; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 1	Запеканка творожная "Зебра" (4) , сгущенное молоко	150	16,69	19,6	37	362,13	258/51
День 2	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	1
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	560	19,26	19,84	83,94	589,13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	79/81
Неделя 1	Суфле из горбуши с овощами и рисом	90	10,84	9,8	8,39	132,1	178
День 2	Пюре картофельное /кабачки тушеные	150	5,5	7,6	33,6	261	187/271
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,68	0,6	17,28	91,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	715	24,94	23,74	116,12	821,5	

Итого за день
 1275
 44,2
 43,58
 200,06
 1410,63

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
 4.В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; D3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ДИАБЕТ I типа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	89
Неделя 1	Зразы из цыпл-бройл. с луком и яйцом /соус томатный	90	7,3	7,21	14,2	104,2	612/32
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7	210,6	249
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	210	3,9	3,1	15,2	105	10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	500	20,76	19,93	83,9	587,8	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	220	4,06	8,5	17,4	159,14	95/77
Неделя 1	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	90	11,88	11,3	17,6	143,5	318
День 3	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (перец сладкий, горошек, морковь, фасоль стручковая,	150	6,6	7,2	43,7	321,5	214/233
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный(1)	20	1,58	0,16	10,4	69	пром
	Итого за обед:	710	26,98	27,71	117,51	822,69	

Итого за день 1210 47,74 47,64 201,41 1410,49
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; D3; С; B1; B2; B6; B12; K1

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
 ДИАБЕТ I типа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	150	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 1	Каша молочная "Пять злаков"	240	10,7	4,5	42,83	257,32	177
День 4	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	630	19,26	9,02	99,27	597,22	
ОБЕД	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	7,47	21,4	152,3	68
Неделя 1	Гуляш из филе курицы	100	10	5,1	6,7	138	603
День 4	Булгур / цветная капуста припущенная	150	6,25	8,4	33,6	294,8	274/279
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	1
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	710	28,48	21,66	104	810,15	

Итого за день

1340

47,74

30,68

203,27

1407,37

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)

2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)

3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

4.Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ДИАБЕТ I типа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай)/Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	230	10,7	14,3	34,8	280,54	273/187/233
Неделя 1	Кофейный напиток с молоком	210	4,1	3,3	18,6	108,7	16
День 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	505	19,42	19,83	84	589,24	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	0,48	5,34	1,56	57,6	109
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана	205	5,55	5,7	13,1	121,3	63/81
День 5	Гуляш (свинина)	90	11,73	9,3	6,4	138	429
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	43,2	235,8	188
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	28
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	765	26,99	27,93	117,86	826,75	

Итого за день

1270

46,41

47,76

201,86

1415,99

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)

2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)

3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	2,6	2,7	0	30	89
Неделя 2	Тефтели "Домашние" / соус томатный	90	10,1	6,9	5,4	112,7	282/32
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	4,1	9,6	46,7	281,6	249
	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	217	0,3	0	15,2	60	2
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	502	19,47	19,44	82,9	587,8	
ОБЕД	Уха (горбуша консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	220	5,8	5,44	7,8	123,9	78
Неделя 2	Плов (свинина) / огурцы консервированные	230	15,9	18,8	52,3	418,8	428/127
День 6	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	710	26,83	24,93	112,7	805,75	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

121246,344,37195,61393,55

- 1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
 Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
 ДИАБЕТ I типа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 2	Запеканка творожная с клубникой (творог 9%, клубника, яйцо, сметана, сахар) , сгущенное молоко	150	17,2	19,5	37,11	361,4	248/51
День 7	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	1
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за завтрак:	560	19,77	19,74	84,05	588,4	
ОБЕД	Куриный суп с макаронами (макароны изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	6,9	7,47	17,4	142,3	70
Неделя 2	Биточки рыбные "Новые" (филе минтая)	90	8,69	10,15	16,5	150,3	173
День 7	Пюре картофельное /кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло	150	4,8	7,8	37,44	297,3	187/271
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	5
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	700	25,62	26,21	115,35	822,95	

Итого за день **1260** **45,39** **45,95** **199,4** **1411,35**
 Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с рекомендациями лечащего врача
Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Действует с 01.09.2025 г
ДИАБЕТ I типа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	89
Неделя 2	Гематоген (5)	25	1,5	0,9	18,9	87,5	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" (пшено, рис) с карамелизованным яблоком / масло сливочное	230	8,8	12,8	33,2	229,3	206/49
	Какао витаминизированное (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	10
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	пром
	Итого за завтрак:	505	19,96	19,82	88,1	589,8	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	0,84	5,34	4,86	72,6	120
Неделя 2	Суп из овощей, сметана	205	4,4	5,62	6,2	111,7	66/81
День 8	Крокеты из курин. филе и цвети капусты	80	10,15	8,9	16,3	151,2	310
	Макаронные изделия отварные, с сыром	150	5,12	6,4	35,4	221,97	202
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	755	25,64	26,95	115,36	820,52	

Итого за день 1260 45,6 46,77 203,46 1410,32
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; D3; С; B1; B2; B6; B12; K1
- 5.Продукт промышленного производства, обогащенный Fe

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	262
Неделя 2	Жаркое по-домашнему (картофель, филе куриное, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	190	6,8	10,1	35,3	216,6	428
День 9	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	210	4,1	3,3	18,6	108,7	16
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб пшеничный (1)	40	3,16	0,32	20,8	138	53
	Итого за завтрак:	505	20,62	20,23	84,78	588,3	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	161
Неделя 2	Борщ Сибирский, сметана	205	4,2	4,52	4,5	96,7	54/81
День 9	Тефтели (свинина) / соус томатный	90	10,45	12,9	3,7	130,96	308/40
	Каша рассыпчатая гречневая /овощи припущенные	150	6,2	9,2	35,2	286,5	189/233
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	15
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	53
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	57
	Итого за обед:	885	26,28	27,31	117,84	823,71	

Итого за день
Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

139046,947,54202,621412,01

- 1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; B1; B2; B5; С

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (горбуша)	90	9,3	9,3	3,8	100,2	403
Неделя 2	Рис припущенный с овощами /кабачки тушеные	160	5,3	8,3	33,9	210,2	191/271
День 10	Напиток "Витошка" (4)	200	0,2	0,1	25	102	24
	Хлеб пшеничный (1)	50	3,95	0,4	26	172,5	пром
	Итого за завтрак:	500	18,75	18,1	88,7	584,9	
ОБЕД	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	220	5,1	5,43	19,5	169,04	76/77
Неделя 2	Голубцы ленивые/соус соус сметанный с томатом	100	11,2	14,3	11,9	148,3	285/40
День 10	Пюре картофельное /кукуруза консервированная	150	5,5	7,6	43,6	281	187/259
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	1
	Хлеб ржаной (2)	30	2,76	0,45	13	68,55	пром
	Хлеб пшеничный (1)	30	2,37	0,24	15,6	103,5	пром
	Итого за обед:	730	27,13	28,02	117,3	823,39	

Итого за день
 1230
 45,88
 46,12
 206
 1408,29

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
 4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами C; B1; B2; B6; B12; PP; A; E; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.