

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Приказ МБОУ СОШ № 1 № от 10.03.2025 № 30-х



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Е.И. Боковикова

**специализированное (с заболеванием "сахарный диабет")  
для обучающихся 1-4 классов  
(усиленный завтрак)**

**НЕДЕЛЯ:** первая

**ДЕНЬ:** понедельник

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У            |                |             |
| Усиленный завтрак        | Огурцы свежие в нарезке   | 60         | 0,48                 | 0,06         | 1,98         | 29             | 246         |
|                          | Котлета из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; масло слив. 5; соль йодированная)  | 90         | 13,7                 | 15           | 7,3          | 227,2          | 189         |
|                          | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51; масло слив. 6,75; соль йодированная) | 150        | 5,52                 | 5,29         | 35,23        | 211,09         | 227         |
|                          | Чай (без сахара)  | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              |             |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14        | 188,16         |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |   | <b>560</b> | <b>26,189</b>        | <b>20,95</b> | <b>84,65</b> | <b>655,45</b>  |             |

**НЕДЕЛЯ:** первая

**ДЕНЬ:** вторник

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У            |                |             |
| Усиленный завтрак        | Помидор свежий нарезка  | 60         | 0,66                 | 1,02         | 2,76         | 23             | 246         |
|                          | Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 67, хлеб пшен. 9,4, масло слив. 2,3 лук репчатый 2,7 , соус молочный 30, соль йодированная ) 90/40 | 130        | 16,52                | 18,77        | 11,24        | 280,07         | 200         |
|                          | Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75 , соль йодированная)   | 150        | 3,19                 | 5,43         | 23,29        | 160,41         | 241         |
|                          | Чай (без сахара)  | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              | 300         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14        | 188,16         |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |   | <b>600</b> | <b>26,859</b>        | <b>25,82</b> | <b>77,43</b> | <b>651,64</b>  |             |

**НЕДЕЛЯ:** первая

**ДЕНЬ:** среда

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У            |                |             |
| Училенный завтрак        | Огурцы свежие в нарезке   | 60         | 0,48                 | 0,06         | 1,98         | 29             | 246         |
|                          | Мясо тушеное (говядина 83, морковь, лук репчатый, масло раст., томат –пюре 7, мука пшеничная 2 , соль йодированная) 50/50 | 100        | 17,5                 | 6,1          | 2,99         | 136,51         | 191         |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль йодированная)                                       | 150        | 8,73                 | 5,43         | 45           | 263,8          | 219         |
|                          | Чай (без сахара)  | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              | 300         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14        | 188,16         |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |   | <b>570</b> | <b>33,199</b>        | <b>12,19</b> | <b>90,11</b> | <b>617,47</b>  |             |

**НЕДЕЛЯ:** первая

**ДЕНЬ:** четверг

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У            |                |             |
| Усиленный завтрак        | Салат из белокачанной капусты с морковью без сахара (капуста белокачанная 53, соль йодированная. морковь 6,5, масло раст. 5, лим. кислота 0,05, вода для развед. лим. кислоты 2,5) | 60         | 0,5                  | 3,03         | 3,19         | 49,5           | 4           |
|                          | Плов из отварной птицы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль йодированная) 70/140   | 210        | 37,2                 | 45,33        | 41,05        | 747,09         | 211         |
|                          | Чай (без сахара)   | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              | 300         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14        | 188,16         |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>530</b> | <b>44,189</b>        | <b>48,96</b> | <b>84,38</b> | <b>984,75</b>  |             |

**НЕДЕЛЯ:** первая

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**ДЕНЬ:** пятница

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У           |                |             |
| Усиленный завтрак        | Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривания (зел.горошек 32,7)  | 60         | 1,88                 | 1,98         | 4,2         | 38             | 229         |
|                          | Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе курицы 34,2, молоко 18, хлеб 15,3, сухари 9, масло раст., 3,6, соль йодированная ) | 90         | 13,77                | 9,9          | 11,97       | 191,7          | 347 /2021   |
|                          | Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль йодированная)  | 150        | 3,19                 | 6,06         | 23,29       | 160,41         | 241         |
|                          | Чай (без сахара)   | 200        | 0,12                 | 0            | 0           | 0              | 300         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14       | 188,16         |             |
|                          |  |            |                      |              |             |                |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>560</b> | <b>25,329</b>        | <b>18,54</b> | <b>79,6</b> | <b>578,27</b>  |             |

**НЕДЕЛЯ:** вторая

**ДЕНЬ:** понедельник

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У            |                |             |
| Усиленный завтрак        | Салат из св.помидоров (помидоры 54, масло раст.5, соль йодированная)  | 60         | 0,6                  | 6,09         | 2,76         | 68,28          | 22          |
|                          | Наггетсы "Курочка" (масло подсолнечное - 3,8, соль йодированная - 0,4, филе курицы - 80, сухари панировочные - 12, масло сливочное - 5, яйцо куриное-5) | 90         | 20,2                 | 10,2         | 7,4          | 202            | ТТК         |
|                          | Рис отварной (крупа рис 54; масло сливочное 6,75; соль йодированная)  | 150        | 3,38                 | 5,08         | 40,27        | 225,18         | 224         |
|                          | Чай (без сахара)  | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              | 300         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14        | 188,16         |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |   | <b>560</b> | <b>30,669</b>        | <b>21,97</b> | <b>90,57</b> | <b>683,62</b>  |             |

**НЕДЕЛЯ:** вторая

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**ДЕНЬ:** вторник

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У            |                |             |
| ЗАВТРАК                  | Салат из моркови и яблок без сахара (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)                    | 60         | 0,54                 | 6,09         | 4,94         | 75,36          | 11          |
|                          | Биточки из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль йодированная) | 90         | 13,7                 | 15           | 7,3          | 227,2          | 189         |
|                          | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75, соль йодированная)             | 150        | 5,52                 | 5,29         | 35,23        | 211,09         | 227         |
|                          | Чай (без сахара)   | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              | 300         |
|                          |  |            |                      |              |              |                |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>560</b> | <b>26,249</b>        | <b>26,98</b> | <b>87,61</b> | <b>701,81</b>  |             |



**НЕДЕЛЯ:** вторая

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**ДЕНЬ:** среда

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У            |                |             |
| ЗАВТРАК                  | Огурцы свежие в нарезке   | 60         | 0,48                 | 0,06         | 1,98         | 29             | 246         |
|                          | Тефтели из говядины с рисом (ёжики) (говядина 78,5 , крупа рисовая 7,7, лук репчатый 31,5, масло слив. 5, соль йодированная, мука пшенич. 6,4, масло слив 7,7, соус 30) 90/30 | 120        | 11,78                | 17,4         | 12,14        | 252,18         | 202         |
|                          | Пюре картофельное с маслом(картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль)   | 100        | 2,13                 | 4,04         | 15,53        | 106,97         | 241         |
|                          | Капуста тушеная без добавления сахара (капуста белок. 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; соль йодированная)               | 50         | 1,31                 | 1,62         | 6,73         | 43,58          | 235         |
|                          | Чай (без сахара)  | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              | 300         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14        | 188,16         |             |
|                          |   |            |                      |              |              |                |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |   | <b>590</b> | <b>22,189</b>        | <b>23,72</b> | <b>76,52</b> | <b>619,89</b>  |             |

**НЕДЕЛЯ:** вторая

**ДЕНЬ:** четверг

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры               |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У            |                |                           |
| ЗАВТРАК                  | Помидор свежий нарезка   | 60         | 0,66                 | 1,02         | 2,76         | 23             | 246                       |
|                          | Котлета «Пермская»(говядина 67, молоко. 11,7, хлеб 10,8, яйцо куриное 9, сухари 9, лук репчат. 6,75, чеснок 0,9, соль йодированная, масло раст д/см 1,8) | 90         | 14,4                 | 13,95        | 10,8         | 227,7          | 341 (сборник т. н. 2021г) |
|                          | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75, соль йодированная)   | 150        | 5,52                 | 5,29         | 35,23        | 211,09         | 227                       |
|                          | Чай (без сахара)   | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              | 300                       |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14        | 188,16         |                           |
|                          |  |            |                      |              |              |                |                           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>560</b> | <b>27,069</b>        | <b>20,86</b> | <b>88,93</b> | <b>649,95</b>  |                           |

**НЕДЕЛЯ:** вторая

**ДЕНЬ:** пятница

**СЕЗОН:** осенне-зимний

**КАТЕГОРИЯ:** 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | № рецептуры             |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У            |                |                         |
| ЗАВТРАК                  | Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокоч. 25, огурцы св. неочищ.е 19,5, масло раст. 3, лим.кисл., соль йодированная) | 60         | 0,6                  | 3,6          | 1,86         | 44             | 5 (сборник т. н. 2021г) |
|                          | Наггетсы"Рыбка" (масло подс - 3,8, соль йодированная - 0,4, филе минтая- 80, сухари паниров - 12, масло слив - 5, яйцо куриное-5)    | 90         | 20,2                 | 10,2         | 7,4          | 202            | ТТК                     |
|                          | Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75,соль йодированная)   | 150        | 3,19                 | 6,06         | 23,29        | 160,41         | 241                     |
|                          | Чай (без сахара)   | 200        | 0,12                 | 0            | 0            | 0              | 300                     |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 60         | 6,369                | 0,6          | 40,14        | 188,16         |                         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b> |  | <b>560</b> | <b>30,479</b>        | <b>20,46</b> | <b>72,69</b> | <b>594,57</b>  |                         |