СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 1
_____ В.В. Мещуров
Приказ МБОУ СОШ № 1 от 01.09.2026 № 78-х

УТВЕРЖДАЮ:
_____ ИП Е.И. Боковикова

10-дневное 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**26,189**	**20,95**	**84,65**	**655,45**	

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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**600**	**26,859**	**25,82**	**77,43**	**651,64**	

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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**570**	**33,199**	**12,19**	**90,11**	**617,47**	

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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**530**	**44,189**	**48,96**	**84,38**	**984,75**	

НЕДЕЛЯ: первая **ДЕНЬ: пятница**

СЕЗОН: осенне-зимний **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 подгарнировки (зел.горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе куры 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**25,329**	**18,54**	**79,6**	**578,27**	

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 (помидоры5 54, масло раст.5, соль йодированная)	60	0,6	6,09	2,76	68,28	22
	Наггетсы "Курочка" (масло подс - 3,8, солый йодированная - 0,4. филе куры - 80, сухари паниров 12, масло слив - 5, яйцо куриное-5)	90	20,2	10,2	7,4	202	ТТК
	Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**30,669**	**21,97**	**90,57**	**683,62**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: вторник**

СЕЗОН: осенне-зимний **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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**26,249**	**26,98**	**87,61**	**701,81**	

НЕДЕЛЯ: вторая **ДЕНЬ: среда**

СЕЗОН: осенне-зимний **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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**590**	**22,189**	**23,72**	**76,52**	**619,89**	

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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**27,069**	**20,86**	**88,93**	**649,95**	

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, сольй 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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**560**	**30,479**	**20,46**	**72,69**	**594,57**	