СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 8
_____ Н.Г. Бардакова
Приказ МБОУ СОШ № 8 от 31.08.2026 г. № 242

УТВЕРЖДАЮ:
_____ ИП Е.И. Боковикова

10-дневное специализированное меню
(заболевание «сахарный диабет»)
для обучающихся 5-11 классов (12 лет и старше)
МБОУ СОШ № 8
на 2026-2027 учебный год

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Огурцы маринованные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6	149/2021
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (капуста белокочанная 68,75; картофель 30; морковь 12,5; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10; соль йодированная)	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета из мяса (мясо первой категории 138,9; хлеб пшен. 22,3; масло сливочное 8,6; соль йодированная)	120	18,31	20,09	9,84	303	189
	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны 68; масло сливочное 6,75; соль йодированная)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**34,42**	**34,28**	**108,47**	**880,59**	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Помидор свежий внарезке	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель 75; крупа рис 5; морковь 10; лук репчатый 6,25; огурцы соленые 17,5; масло раст. 5; сметана 10; соль йодированная)	250	5,08	11,3	32,38	149,6	42
	Тефтели из мяса в молочном соусе (мясо первой категории 114,9; хлеб пшен. 16,1; масло слив. 3,9; лук репчатый 46,3; соус молочный 50; соль йодированная) 120/50	170	22,03	25,03	14,98	373,42	200
	Картофельное пюре (картофель 168; молоко 30; масло слив. 9,0; соль йодированная)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**940**	**38,21**	**46,17**	**121,05**	**944,66**	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Суп картофельный с горохом (горох 21,25; картофель 50, морковь 12,5, лук репчатый 12,5; масло раст. 5; соль йодированная)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Мясо тушеное (мясо первой категории 69,5; морковь 6, лук репчатый 7,5, масло раст. 7,5, томат-пюре 10,5; мук пшеничная 3; соль йодированная) 75/75	150	26,25	9,15	4,49	204,77	191
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло сливочное 6,75; соль йодированная)	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**870**	**43,98**	**19,27**	**104,95**	**781,06**	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста белокочанная 106; морковь 13; масло раст. 10; сахар 5; лимонная кислота 0,1; вода для разведения лимонной кислоты 5; соль йодированная)	60	0,5	3,03	3,19	49,5	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 10; картофель 75; морковь 12,5; лук репчатый 11,6; масло раст. 3,78; соль йодированная)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Плов из отварной птицы (курица 207,5; масло раст. 11,0; лук репчатый 22; морковь 14,0; крупа рисовая 49,0; соль йодированная) 140/70	240	42,5	51,8	46,9	853,81	211
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**810**	**52,01**	**58,43**	**111,72**	**1212,1**	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (зеленый горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	Свекольник (свекла 80; картофель 43,1; морковь 12,5; лук репчатый 13,4; масло раст. 5; сахар 1,6; томат-пюре 3,25; сметана 10; соль йодированная)	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Котлеты «Школьные» (мясо первой категории 66; филе куры 46,8; молоко 24; хлеб 20,4; сухари 12; масло раст. 4,8; соль йодированная)	120	18,36	13,2	15,96	255,6	347/2021
	Картофельное пюре (картофель 168; молоко 32; масло слив. 9,0; соль йодированная)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**32,61**	**30,34**	**101,14**	**796,4**	

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров (помидоры 108; масло раст.10).	60	0,6	6,09	2,76	68,28	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 50; капуста 25; картофель 20; морковь 13,1; лук репчатый 6,25; масло раст. 3; лим к-та 0,25; сметана 10, соль йодированная)	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Наггетсы «Курочка» (масло подс. 5,1; соль йодированная 0,5; филе куры 108,7; сухари паниров. 16; масло слив. 7; яйцо куриное 7)	120	27	14	9,8	243	ТТК
	Рис отварной (крупа рис 72; масло слив. 9,0; соль йодированная).	200	5,18	6,78	53,7	300,24	224
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**40,86**	**34,27**	**116,94**	**907,33**	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6,09	4,94	75,36	11
	Рассольник домашний (картофель 75; капуста белокочанная 25; морковь 10; лук репчатый12,5; огурцы соленые 17,5; масло раст. 5; сметана 10; соль йодированная)	250	5,03	11,3	32,38	149,6	41
	Биточки из мяса (мясо первой категории 138,9; хлеб пшен. 22,3; сухари 12,9; масло слив. 8,6; соль йодированная)	120	18,31	20,09	9,84	303	189
	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны 68; масло слив. 9,0; соль йодированная)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**37,42**	**45,28**	**134,13**	**994,12**	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками (картофель; морковь 10; лук репчатый 12; соль йодированная; масло слив. 3,75; клецки 30) 250/30	280	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Тефтели из мяса с рисом (ёжики) (мясо первой категории 104,6; крупа рисовая 10,3; лук репчатый 42,0; масло слив. 6,9; мука пшеничная 8,6; соль йодированная; масло слив. 12; соус 50) 120/50	170	15,7	23,19	16,18	336,24	202
	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль йодированная)	200	4,16	8,08	31,06	213,94	241
	Капуста тушеная (капуста белокочанная 131,3; масло раст. 4,5; морковь 5; лук репчатый 7,1; томат-пюре 8; мука пшен. 1,2; сахар 3; соль йодированная)	100	3,61	3,12	13,7	65,37	235
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**1010**	**33,4**	**38,54**	**117,65**	**912,19**	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 26; картофель 112,5, морковь 10; лук репчатый 12,0; масло раст. 2,5; соль йодированная)	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Котлета «Пермская» (мясо первой категории 96; молоко 15,6; хлеб 14,4; яйцо куриное 13,8; сухари 12; лук репчатый 10.8; чеснок 1,44; соль йодированная; масло раст д/см 2,4)	120	19,2	18,6	14,4	303,6	341 (сборник т. н. 2021 г.)
	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны 68; масло слив. 9,0)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	491 (2021 г.)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**40,02**	**35,73**	**125,41**	**977,24**	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше (сахарный диабет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 50; огурцы свежие неочищенные 39,0; масло раст. 6; лим. кисл.; соль йодированная)	60	0,6	3,6	1,86	44	5 (сборник т. н. 2021 г.)
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 37,5; картофель 25; крупа перловая 10; морковь 10; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10; соль йодированная)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Наггетсы «Рыбка» (масло подс. 5,1; соль йодированная 0,5; филе минтая 108,7; сухари паниров. 16; масло слив. 7; яйцо куриное 7)	120	27	14	9,8	243	ТТК
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 32; масло слив. 9,0; соль йодированная)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**890**	**40,35**	**34,28**	**98,02**	**826,23**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402745

Владелец Бардакова Наталья Григорьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027