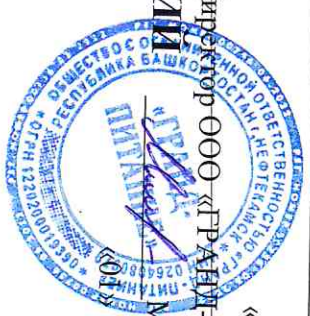


ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)



«Утверждено»
Директор ООО «ГРАДИ-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.
Марта 2024г.

2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
1 СМЕНА

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черешник Е.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акматалинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Балкирская гимназия
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратова М.М.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №1
Алшаро



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Муенин Т.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нурлинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Е.абдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.



Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																							
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05			30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38						
33,3	Макаронные изделия (группа А)	230	11	8	55	335	0,14			36,8		17,5	72,8	12,88	0,02	21,25	1,21						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08						
Итого за Завтрак																							
			26	20	99	675	0,29			67,2		70,45	251,01	57,13	2,38	54,92	28,67						

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
Обед																							
187,08	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	4	9	68	0,03	3,54				18,11	22,37	15,19	0,69	0,09	0,36						
12,84	Д/9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	9	207	0,08	27,49	7,66			57,83	198,8	41,93	3,54	0,76	7,33						
167,01	Ренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63								
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05				22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48						
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04					20	32,25	10,5	0,75	0,15							
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48							
Итого за Обед																							
			40	32	120	931	0,54	61,08	7,66			145,48	533,07	151,33	10	37,69	11,17						
Итого за день																							
			66	52	219	1606	0,83	61,08	74,86			215,93	784,08	208,46	12,38	92,61	39,84						

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Завтрак																										
56,33	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/180/5	12	23	41	419	0,31	47,43	33,6					34,23	213,59	63,08	3,14	9,1	2,61							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1						14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08								
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12					19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4								
Итого за Завтрак			17	24	102	644	0,45	59,43	33,6				68,38	283,34	95,33	7,08	28,18	7,09								

Обед																										
№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
7,05	Салат из свежкы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8					21,46	25,04	12,76	0,81	0,41									
16,57	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65				45,71	195,44	38,18	3,11	0,22	106,35								
58,1	Куплеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28				20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52									
396,02	Дрэ Пимонный чайный напиток	200				2		2,8				2,8	1,54	0,84	0,04	0,03										
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28									
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76									
Итого за Обед			43	35	110	930	0,66	30,71	7,65			115,13	648,61	254,28	13,08	52,23	116,91									
Итого за день			60	59	212	1574	1,11	90,14	41,25			183,51	931,95	349,61	20,16	80,41	124									

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
5,19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220/5	8	10	27	231	0,21	1,69	45,96		174,74	230,5	62,29	1,37	12,48	21,94				
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			18	21	95	631	0,39	1,69	48,96		195,99	353,04	96,38	4,27	39	38,18				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
Обед																				
10,1	Икра морковная (без сахара)	60	1	5	6	72	0,05	6,57			18,03	38,09	23,63	0,59	0,4	0,05				
15,72	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5		25,34	61,9	21,52	0,84	4,84	80,83				
261,23	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6		37,76	180,51	42,12	1,88						
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8		13,7	56,97	10,08	0,01	16,63	0,95				
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92				
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
Итого за Обед			35	33	131	966	0,57	42,63	82,9		121,74	416,48	129,54	6,03	46,49	82,75				
Итого за день			53	54	226	1597	0,96	44,32	131,86		317,73	769,52	225,92	10,3	85,49	120,93				

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет
 День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: весна-лето
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
10,11	Маринад овощной (без сахара)	100	2	10	8	133	0,06	11,27			26,23	55,14	29,43	0,89	0,69	0,17				
55,14	Омлет натуральный с маслом	180/5	17	25	3	306	0,11	0,61	339,32		129,88	282,56	21,68	3,19	39	78,59				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Завтрак																				
			24	36	47	608	0,27	11,88	339,32		171,06	394,25	72,56	5,38	58,41	80,84				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81			17,92	27,98	15,09	0,62						
19,51	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34				
30,06	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0,27	33,59	47,61		44,56	249,55	72,38	2,09	22,37	0,01				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
Итого за Обед																				
			32	34	134	983	0,6	41,66	86,84		111,98	464,23	141,24	6,52	65,14	151,61				

Итого за день	56	70	181	1591	0,87	53,54	426,16		283,04	858,48	213,8	11,9	123,55	232,45
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
26	Тертелги с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3			18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24	
33,18	Макаронные изделия (группа А)	200	10	7	48	291	0,12			32		15,22	63,3	11,2	0,02	18,48	1,05	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Завтрак																		
			26	17	96	632	0,26	1,49	35			48,55	204,19	48,3	2	49,62	42,37	

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
Обед																		
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98				17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25	
16,88	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	250/5	6	7	9	131	0,06	29,54	7,5			39,07	44,84	20,78	0,73	5,24	33,98	
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32			20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
Итого за Обед																		
			26	30	109	818	0,34	40,19	23,82			96,6	320,29	109,58	4,71	36,83	36,74	
Итого за день																		
			52	47	205	1450	0,6	41,68	58,82			145,15	524,48	157,88	6,71	86,45	79,11	

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 11-18лет
 День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: весна-лето
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
392,01	Д9 Каша жидкая молочная из перловой крупы	220/5	8	8	40	263	0,11	1,48	42,74		157,17	269,85	36,48	1,05	21,65	10,23				
365	Блинчики фаршированные со слушанным молоком	68/5	4	11	33	167			20		1,2	1,5		0,01						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			17	20	103	573	0,22	1,48	62,74		177,22	355,85	63,78	3,4	41,74	10,23				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
Обед																				
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96				
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
343,11	Калуста тушеная с мясным фаршем	30/170	11	13	12	214	0,1	91,17			110,36	147,65	48,32	2,5	10,26	76,53				
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15					
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
Итого за Обед			43	33	117	932	0,47	100,55	12,19		201,42	536,57	144,61	10,03	40,28	187,23				
Итого за День			60	53	220	1505	0,69	102,03	74,93		378,64	892,42	208,39	13,43	82,02	197,46				

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
275,01	Чахобили	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6				
35,03	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	12	9	53	337	0,39		32		27,49	278,73	184,91	6,26	12,92	82,16				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Завтрак			29	25	91	694	0,55	3,04	55,76		56,83	438,66	220,42	8,5	41,38	123,84				

Обед																				
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
426,01	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	8	5	90	0,03	3,58			12,55	25,51	15,69	0,52	0,22	0,2				
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	16	238	0,13	19,88	7,66		51,47	220,89	49,75	4,01	0,78	6,11				
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04			5,43	20,55	7,8	0,47							
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05		22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48					
396,02	Д/9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8		2,8	1,54	0,84	0,04	0,03						
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76					
Итого за Обед			39	36	104	908	0,56	56,31	7,66		119,24	546,63	154,29	10,27	41,44	12,83				

Итого за день																
68	61	195	1602	1,11	59,35	63,42		176,07	985,29	374,71	18,77	82,82	136,67			

Рацион: ШК 01.03.2024г Семена С/диабет 11-18лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04					
37,35	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	12	34	264	0,25	39,27	63,2		70,96	150,14	49,96	1,85	0,72	57,64		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Завтрак			21	21	80	593	0,4	39,42	78,4		119,35	320,75	93,45	3,15	19,44	59,72		

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																		
7,04	Салат из свежкы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3		
13,25	Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			34,61	107,85	39,24	1,98	4,68	0,05		
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01		
33,09	Макаронные изделия (група А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8		13,7	56,97	10,08	0,01	16,63	0,95		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			33	29	119	864	0,55	19,48	48,8		95,94	345,35	100,02	5,38	54,59	24,31		
Итого за День			54	50	199	1457	0,95	58,9	127,2		215,29	666,1	193,47	8,53	74,03	84,03		

Рацион: ШК 01.03.2024г 1 смена С/диабет 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
12,86	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5/20	9	11	14	191	0,1	28,7	18,7			49,21	109,85	36,03	1,73	9,67	3,08
396,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65			38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Завтрак			18	17	76	524	0,26	28,85	51,35			106,96	251,28	72,03	4,58	38,16	34,76

Обед	Маринад овощной	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			1	6	6		84	0,04	7,48 <td></td> <td></td> <td>18,82</td> <td>39,18</td> <td>20,94</td> <td>0,62</td> <td>0,42</td> <td>0,12</td>			18,82	39,18	20,94	0,62	0,42	0,12
10,12	Суп Любительский на мясном бульоне	250	21	12	27	301	0,24	15,08	0,18			39,84	293,75	90,18	5,19	3,51	107,64
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08			31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
373,01	Д9 Каша вязкая ячневая	180	4	7	26	185	0,11		36			34,16	139,9	20	0,74	15,08	
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			43	34	115	941	0,62	29,75	47,26			150,79	710,67	202,93	9,97	66,36	128,7
Итого за день			61	51	191	1465	0,88	58,6	98,61			257,75	961,95	274,96	14,55	104,52	163,46

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38								
33,3	Макаронные изделия (группа А)	230	11	8	55	335	0,14		36,8		17,5	72,8	12,88	0,02	21,25	1,21								
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																						
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08								
Итого за Завтрак			26	20	99	675	0,29		67,2		70,45	251,01	57,13	2,38	54,92	28,67								

Обед																
Итого за Обед																
Итого за день																
7,05	Салат из свежкл отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8		21,46	25,04	12,76	0,81	0,41		
15,95	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	16	11	17	238	0,15	17,33	7,65	40,91	215,94	42,55	3,3	1,92	106,18	
58,1	Купеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28		20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед			43	35	115	955	0,69	23,41	7,65	107,53	667,57	257,81	13,23	53,9	116,74	
Итого за день			69	55	214	1630	0,98	23,41	74,85		177,98	918,58	314,94	15,61	108,82	145,41

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2						
5,19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с медом (без сахара)	220/5	8	10	27	231	0,21	1,69	45,96		174,74	230,5	62,29	1,37	12,48	21,94				
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			22	26	92	683	0,4	1,83	102,76		371,57	449,35	102,92	4,41	38,33	37,94				

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
Обед																				
10,04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53			17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05				
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05				
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62				
38,15	Калюста тушеная (без сахара)	180	4	5	12	109	0,08	95,94	25,6		113,6	77,12	38,33	1,51	0,88	102,23				
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15					
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
Итого за Обед			40	38	104	907	0,42	106,89	83,88		211,86	411,08	128,09	6,22	48,04	223,95				
Итого за день			62	64	196	1590	0,82	108,72	186,64		583,43	860,43	231,01	10,63	86,37	261,89				

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена/С/диабет 11-18лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
81	Масло сливочное (порциями)	10	7	7	4	66			40		2,4	3		0,02				
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75		160,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Завтрак																		
		26	34	59	601	601	0,28	12,78	430,75		201,37	446,86	65,01	8,89	68,16	98,9		

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																		
114,1	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	6	7	88	0,05	8,52			9,01	29,97	13,97	0,47	0,01	0,33		
16,59	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5		35,4	56,13	22,43	0,86	0,22	101,1		
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96		
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8		13,7	56,97	10,08	0,01	16,63	0,95		
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед																		
		28	26	125	859	859	0,48	35,5	39,3		117,98	372,66	104,26	5,42	68,01	140,3		
Итого за день																		
		54	60	184	1460	1460	0,76	48,28	470,05		319,35	819,52	169,27	14,31	136,17	239,2		

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 11-18лет
 День: четверг
 Неделя: 3

Сезон: весна-лето
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
100,14	Д9 Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (без сахара)	220/5	8	8	38	255	0,19	1,47	42,6		155,6	232,92	44,02	2,33	35,49	10,17				
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			17	14	100	588	0,35	1,62	75,25		213,35	374,35	80,02	5,18	63,98	41,85				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
Обед																				
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54						
12,94	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	13	227	0,12	28,69	7,66		56,1	213,43	47,4	3,76	0,74	7				
326	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/180	12	16	20	274	0,16	19,54			25,16	164,19	40,31	2,39	13,08	39,5				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63				
Итого за Обед			42	31	122	936	0,53	63,29	15,51		114,86	508,9	135,42	9,12	45,12	71,13				
Итого за день			59	45	222	1524	0,88	64,91	90,76		328,21	883,25	215,44	14,3	109,1	112,98				

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

Сезон: весна-лето

День: пятница

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																								
10.12	Маринад овощной	60	1	6	6	84	0,04	7,48				18,82	39,18	20,94	0,62	0,42	0,12							
342.01	Птица тушеная	30/30	13	13	2	176	0,07	1,94		38,85		17,23	117,83	14,72	0,98	11,26	14,42							
35.04	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	165	10	7	44	278	0,32			26,4		22,69	230,03	152,6	5,17	10,66	67,81							
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																						
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
Итого за Завтрак																								
			29	27	88	707	0,53	9,42	65,25			73,69	443,59	209,71	8,07	41,06	84,43							

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																								
406	Салат из свежкы с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26			106,5	71,6	14,5	0,8	0,35								
19.51	Суп гуляша по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08			21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34							
399.02	Тертелл рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	184	0,1	1,89	16,5			30,29	160,46	37,42	0,94	25,31	13,01							
197.22	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4	4	31	178	0,23	37,68	20			24,82	111,75	43,62	1,74	52								
69.29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92							
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28							
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76							
Итого за Обед																								
			31	33	117	902	0,57	52,5	94,58			214,89	494,2	146,04	7,7	61,69	189,31							
Итого за день																								
			60	60	205	1609	1,1	61,92	159,83			288,58	937,79	355,75	15,77	102,75	273,74							

Рацион: ШК 01.03.2024г 1гемена С/диабет 11-18лет
 День: понедельник
 Неделя: 4

Сезон: весна-лето
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66					40									
39,15	Котлетки "Нежные" [™]	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04							
416,04	Макароны с томатом	220	10	12	47	336	0,13	5,27	61,6		34,64	72,69	17,27							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Завтрак																				
		26	28	93	731	0,28	5,42	116,8			85,43	246,3	60,76	1,75	36,58	179,06				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25				
16,58	ЩИ из свежей капусты на мясном бульоне с со сметаной	250/5	17	11	10	213	0,11	32,54	7,66		58,78	201,87	40,8	3,31	0,39	107,6				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
54,2	Азу	30/170	13	17	27	310	0,22	31,74			28,51	188,49	49,45	2,89	12,75	4,09				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
Итого за Обед																				
		40	34	105	888	0,55	70,26	7,66			131,1	516,79	139,96	9,35	38,12	111,94				
Итого за день																				
		66	62	198	1619	0,83	75,68	124,46			216,53	763,09	200,72	11,1	74,7	291				

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: вторник

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
5,19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220/5	8	10	27	231	0,21	1,69	45,96		174,74	230,5	62,29	1,37	12,48	21,94										
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09											
Итого за Завтрак			18	19	92	607	0,39	1,69	54,96		198,72	357,51	96,68	4,33	39,66	54,66										

Обед																										
№	Салат овощной с зеленым горошком	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5				15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05									
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62										
79,05	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	4	40	222	0,07		20		30,62	196,65	24,4	1,14	22,62	72										
69,45	Компот из мякоти (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15											
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28										
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76										
Итого за Обед			43	38	133	1037	0,45	11,59	90,28		127,22	558,45	112,43	6,65	74,75	197,67										
Итого за день			61	57	225	1644	0,84	13,28	145,24		325,94	915,96	209,11	10,98	114,41	252,33										

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 11-18лет
 День: среда
 Неделя: 4

Сезон: весна-лето
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
37,26	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,25	39,27	43,2			69,76	148,64	49,96	1,84	0,72	57,64
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак																	
			20	20	77	570	0,4	39,27	73,6			122,71	326,85	94,21	4,2	34,39	85,1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																	
187,08	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	4	9	68	0,03	3,54				18,11	22,37	15,19	0,69	0,09	0,36
12,84	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	9	207	0,08	27,49	7,66			57,83	198,8	41,93	3,54	0,76	7,33
58,1	Кулеш с мясом (Гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28				20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед																	
			44	34	116	945	0,65	35,91	7,66			128,46	652,82	263,76	14,36	52,56	19,17

Итого за день	64	54	193	1515	1,05	75,18	81,26		251,17	979,67	357,97	18,56	86,95	104,27
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
19,8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей	250/25	14	13	23	259	0,13	17,12	14,4			27	113,28	29,08	1,35	10,89	102,21				
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82			24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																			
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			26	18	75	554	0,3	17,21	22,22			70,82	261,6	65,51	4,16	41,35	118,44				

Обед																					
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81				17,92	27,98	15,09	0,62						
352,01	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4				27,46	126,58	71,28	2,49	8,46	101,34				
167,02	Ренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03					3,62	13,7	5,2	0,32						
455,01	Рагу из мяса птицы	30/180	12	12	30	277	0,21	27,09	14,4			36,61	158,36	47,66	2,04	9,22	98,23				
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8				2,8	1,54	0,84	0,04	0,03					
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
Итого за Обед			27	25	117	804	0,61	49,1	14,4			107,96	402,11	168,12	7,21	42,19	199,57				

Итого за День	53	43	192	1358	0,91	66,31	36,62					178,78	663,71	233,63	11,37	83,54	318,01
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17											
Завтрак																												
7,04	Салат из свежкы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63				17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3											
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62				8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95											
35,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35			28,8		24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97											
80,1	Чай без сахара (-2-й вариант)	200																										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08											
Итого за Завтрак																												
			25	24	91	667	0,5	7,25		28,8		65,44	413,18	211,82	9,09	41,21	79,3											

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
10,1	Икра морковная (без сахара)	60	1	5	6	72	0,05	6,57				18,03	38,09	23,63	0,59	0,4	0,05											
13,13	Суп картофельный с гороховый на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0,27	12,18		0,14		44,24	237,88	53,94	4,08	0,83	4,95											
87,3	Макароник с мясом и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,12	1,67		38,96		21,6	127,58	18	1,2	22,21	4,3											
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92											
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28											
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76											
Итого за Обед																												
			40	33	113	911	0,61	25,02		39,1		115,48	508,46	134,66	9,42	51,78	13,26											

Итого за День		65	57	204	1578	1,11	32,27	67,9		180,92	921,64	346,48	18,51	92,99	92,56
Итого за период		1198	1109	4088	30904	17,95	1150,06	2704,63		5516,31	16993,22	5020,35	267,69	1921,56	3503,49
Итого за период		60	55	204	1545	0,9	57,5	135,23		275,82	849,66	251,02	13,38	96,08	175,17

Согласовано с родителями детей с диагнозом сахарный диабет.

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь 2013
 - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
 - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г. Пермь 2008
 - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г. Москва Деги плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г. Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С