



«Утверждаю»
Минязов Р.Н.
03 марта 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)
2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
II СМЕНА
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черединок Т.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акматалинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сафарова М.И.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №1
Алшаров И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мушкетерова Р.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Д.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нурлинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.



Рацион: ШК 01.03.2024г. Замена С/диабет 11-18 лет День: понедельник

Неделя: 1

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		
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		
167,01	Гренки 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		

Уплотненный полдник	Котлеты из птицы	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
33,3	Макаронные изделия (группа А)	230	11	8	55	335	0,14		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200							36,8		17,5	72,8	12,88	0,02	21,25	1,21		
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 Уплотненный полдник			26	20	99	675	0,29		67,2		70,45	251,01	57,13	2,38	54,92	28,67		
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-2смена С/диабет 11-18 лет
 День: среда
 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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																		
7,05	Салат из свежеты 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	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		
396,02	Д9 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				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		

Уплотненный полдник																		
№ рец.	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/180/5	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
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 Уплотненный полдник			17	24	102	644	0,45	59,43	33,6		68,38	283,34	95,33	7,08	28,18	7,09		
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. Зсмена С/диабет 11-18 лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
10,1	Иска 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	Рассолник 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				

Уплотненный полдник																				
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
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 Уплотненный полдник			18	21	95	631	0,39	1,69	48,96		195,99	353,04	96,38	4,27	39	38,18				
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 2смена С/диабет 11-18 лет
 День: пятница
 Неделя: 1

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

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																	
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81				17,92	27,98	15,09	0,62		
19,51	Сул куллама по- деревенски на курдюном 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

Уплотненный полдник																	
№	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
10,11	Маринада 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 Уплотненный полдник																	
			24	36	47	608	0,27	11,88	339,32		171,06	394,25	72,56	5,38	58,41	80,84	
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-2смена С/диабет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Обед																										
422	Салат Бурьянок	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	Глов 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																								
75,16	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										

Уплотненный полдник																
№	Текст	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
26	Тэфтели 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 Уплотненный полдник																
			26	17	96	632	0,26	1,49	35		48,55	204,19	48,3	2	49,62	42,37

Итого за день																
№	Текст	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
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-2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
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	Капуста 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	

Уплотненный полдник																
№	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
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 ступенным 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 Уплотненный полдник			17	20	103	573	0,22	1,48	62,74		177,22	355,85	63,78	3,4	41,74	10,23

Итого за день																
№	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
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 2смена С/диабет 11-18 лет

День: среда

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																								
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	Д9 Димонный 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							

Уплотненный поддник																		
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 Уплотненный поддник			29	25	91	694	0,55	3,04	55,76			56,83	438,66	220,42	8,5	41,38	123,84	
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 2смена С/диабет 11-18 лет День: четверг

Неделя: 2

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

№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I								
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
7,04	Салат из свежкл 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 (группа 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								

Уплотненный полдник																								
№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I											
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 Уплотненный полдник			21	21	80	593	0,4	39,42	78,4		119,35	320,75	93,45	3,15	19,44	59,72								

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 2смена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

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			
Обед																				
10,05	Маринада овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45				18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12			
352	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	Д/9 Каша вязкая рчневая	180	4	7	26	185	0,11			36		34,16	139,9	20	0,74	15,08				
69,29	Комлот 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	117	949	0,62	29,72	47,26			150,69	710,34	202,71	9,97	66,37	128,7			

Уплотненный полдник																		
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	
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 Уплотненный полдник			18	17	76	524	0,26	28,85	51,35			106,96	251,28	72,03	4,58	38,16	34,76	

Итого за День																	
61	51	193	1473	0,88	58,57	98,61						257,65	961,62	274,74	14,55	104,53	163,46

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

Неделя: 3

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	Мг	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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	Сул-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	Капуста 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			

Уплотненный полдник																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I	
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 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	
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 Уплотненный полдник			22	26	92	683	0,4	1,83	102,76		371,57	449,35	102,92	4,41	38,33	37,94	

Итого за день																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I	
62			62	64	196	1590	0,82	108,72	186,64		563,43	860,43	231,01	10,63	86,37	261,89	

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена С/диабет 11-18 лет
 День: среда
 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	Мg	Fe	Se	I				
1			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	0,48	35,5	39,3		117,98	372,66	104,26	5,42	68,01	140,3				

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10	7	4	66	0,13	0,78	40	2,4	3	0,02					
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	336			390,75	160,92	346,16	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	0,11			18,85	84,5	2,34	20,09				
83,08	Яблоко	120			25	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Уплотненный полдник			26	34	59	601	0,28	12,78	430,75		201,37	446,86	65,01	8,89	68,16	98,9
Итого за день			54	60	184	1460	0,76	48,28	470,05		319,35	819,52	169,27	14,31	136,17	239,2

Рацион: ШК 01.03.2024г-2смена С/диабет 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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																						
105,03	Помидоры свежие	60	1	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					

Уплотненный полдник																						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I						
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 Уплотненный полдник			17	14	100	588	0,35	1,62	75,25			213,35	374,35	80,02	5,18	63,98	41,85					

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			

Район: ШК 01.03.2024г. Смена С/диабет 11-18 лет День: пятница

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	Мг	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																								
406	Салат из свежих овощей 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 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							
399,02	Тертелли 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							

Уплотненный полдник																		
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I	Итого	
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 Уплотненный полдник																		
			29	27	88	707	0,53	9,42	65,25		73,69	443,59	209,71	8,07	41,06	84,43		
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-2смена С/диабет 11-18 лет
 День: вторник
 Неделя: 4

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

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
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	
19,83	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 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	38	133	1037	0,45	11,59	90,28		127,22	558,45	112,43	6,65	74,75	197,67	

Уплотненный полдник																	
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I	
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 Уплотненный полдник			18	19	92	607	0,39	1,69	54,96		198,72	357,51	96,68	4,33	39,66	54,66	
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 2смена С/диабет 11-18 лет

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)	Витаминные (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																										
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										
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										
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										

Уплотненный полдник																
№	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05	39,27	30,4	38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38	
																37,26
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 Уплотненный полдник			20	20	77	570	0,4	39,27	73,6	122,71	326,85	94,21	4,2	34,39	85,1	

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 2смена С/диабет 11-18 лет

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		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																		
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	
167,02	Гренки 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	Д/г 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	

Уплотненный полдник																	
№	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
19,8	Суп картофельный с лапшой	250/25	14	13	23	259	0,13	17,12	14,4		27	113,28	29,08	1,35	10,89		102,21
	домашней* с курцей																
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 Уплотненный полдник			26	18	75	554	0,3	17,21	22,22		70,82	261,6	65,51	4,16	41,35		118,44
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. 2смена С/диабет 11-18 лет День: пятница

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			
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			
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	Макаронник 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	Комлот 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			

Уплотненный полдник																		
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	Улыш 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					24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)																	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)		200															
		65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Уплотненный полдник																		
			25	24	91	667	0,5	7,25	28,8			65,44	413,18	211,82	9,09	41,21	79,3	
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	4090	30912	17,95	1150,03	####				5516,21	####	5020,13	####	1921,57	3503,49	
Итого за период																		
		60	55	205	1546	0,9	57,5	135,23				275,81	849,64	251,01	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