

«Утверждено»

Директор ООО «Гранд-Питание»

Минязов Р.Н.

17 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 7 ДО 10 ЛЕТ
I СМЕНА
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Чередник Е.А.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3

Сакраганова М.М.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

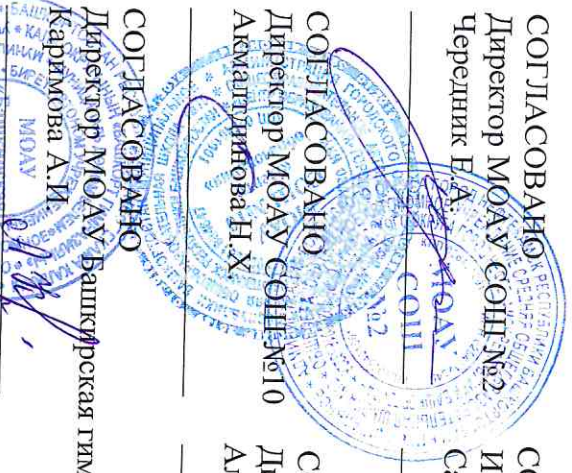
Абдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Акмаллинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

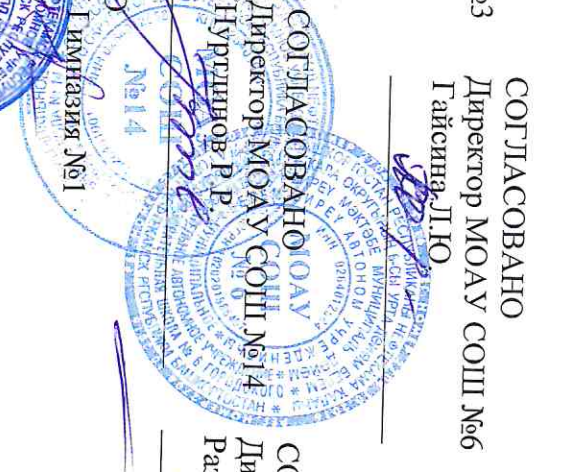
Алтыяр



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нурлинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорвица О.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1

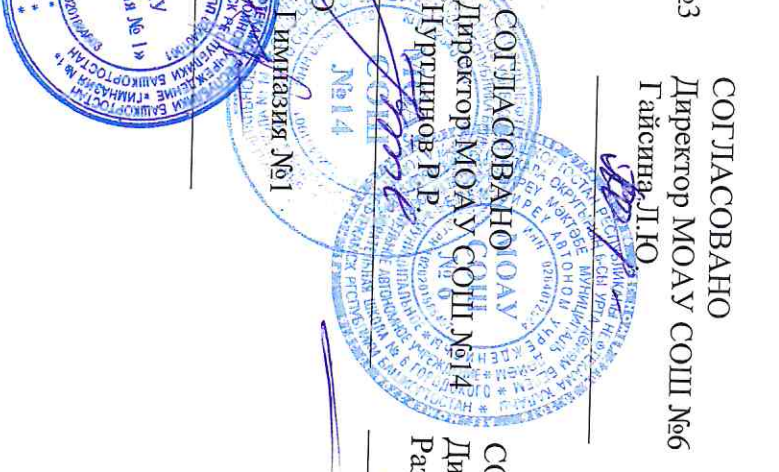
Мусина Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №19

Алиязова Д.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорвица О.В.



Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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				
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				
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	7	45	276	0,11		30,4		14,46	60,14	10,64	0,02	17,56	1				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Завтрак																				
			23	19	81	577	0,24		60,8		63,96	225,3	49,94	2,08	46,91	26,38				

№ 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				
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				
12,5	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	7	168	0,07	22,11	7,63		47,29	159,78	33,7	2,83	0,61	5,96				
167,01	Ренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51			20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47				
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15					
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 Обед																				
			35	29	104	818	0,47	52,16	7,63		128,17	466,15	132,4	8,72	31,76	11,87				
Итого за день																				
			58	48	185	1395	0,71	52,16	68,43		192,13	691,45	182,34	10,8	78,67	38,25				

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 7-10лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

Завтрак																
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2		
9,14	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	185/5	7	7	31	215	0,15	1,25	39,16		155,36	225,73	33,75	0,88	16,92	88,62
453	Кекс Зебра	60	5	13	31	258	0,06	0,1	31,35		27,16	73,31	17,36	1,16	7,86	9,2
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			21	27	85	656	0,31	1,49	122,51		373,02	464,04	79,11	4,04	40,23	97,82

Обед																
3,04	Огурцы свежие	60	6	5	16	7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3		
19,85	Суп-лапша домашняя* на куринном бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
275,01	Чахохбили	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	34	184	0,06		16		19,96	162,7	20	0,91	18,85	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			28	23	86	664	0,25	8,44	39,76		73	362	70,76	4,03	52,03	121,72
Итого за день			49	50	171	1320	0,56	9,93	162,27		446,02	826,04	149,87	8,07	92,26	219,54

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 7-10лет

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
56,2	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	11	21	34	368	0,27	39,56	32,13		29,37	189,3	53,86	2,76	9,1	2,6							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4							
Итого за Завтрак																							
			15	22	87	554	0,39	51,56	32,13		60,07	246	81,16	6,4	23,86	5							

№ 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							
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								
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		37,43	156,95	30,62	2,49	0,18	85,17							
58,09	Кухляш с мясом (Гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05							
396,02	Др Пшеничный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед																							
			37	31	88	781	0,54	26,32	7,62		97,12	549,97	217,03	11	41,95	94,3							
Итого за день																							
			52	53	175	1335	0,93	77,88	39,75		157,19	795,97	298,19	17,4	65,81	99,3							

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 7-10лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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				
Завтрак																				
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84		147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44				
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																		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
Итого за Завтрак			16	20	84	567	0,33	1,42	44,84		164,06	296,96	80,1	3,51	32,36	34,68				

№ 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				
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	Грицца, тушенная в соусе с овощами	90	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6		37,76	180,51	42,12	1,88						
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24		11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79				
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				
75,16	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 Обед			31	32	113	870	0,51	42,63	78,1		114,86	389,59	121,26	5,63	37,96	84,67				

Итого за день	47	52	197	1437	0,84	44,05	122,94		278,92	666,55	201,36	9,14	70,32	119,35
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г- 1смена С/диабет 7-10лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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				
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				
55,15	Омлет натуральный с маслом	145/5	14	21	3	253	0,09	0,49	277,25		104,79	227,89	17,46	2,57	31,42	62,96				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Завтрак																				
			20	32	39	516	0,23	11,76	277,25		142,52	326,53	63,39	4,46	46,51	63,13				

№ 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				
Обед																				
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81			17,92	27,98	15,09	0,62						
19,5	Суп куллама по-деревенски на куринном бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27				
30,04	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01		41,46	233,12	66,03	1,84	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				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28				
Итого за Обед																				
			29	30	113	843	0,49	35,49	74,82		96,75	406,16	121,36	5,3	54,66	126,58				

Итого за день	49	62	152	1359	0,72	47,25	352,07		239,27	732,69	184,75	9,76	101,17	189,71
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г- 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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																				
26	Тертели 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			
33,21	Макаронные изделия (группа А)	160	8	5	38	233	0,1		25,6			12,18	50,64	8,96	0,01	14,78	0,84			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4				
Итого за Завтрак																				
			23	15	78	535	0,22	1,49	28,6			42,06	178,48	41,11	1,69	41,6	40,08			

№ 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				
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			
16,89	Ши "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	200/5	5	6	7	107	0,05	23,64	7,5			31,97	36,44	16,69	0,59	4,19	25,67			
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32			19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5			
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 Обед																				
			23	28	91	706	0,28	33,84	23,82			83,1	281,4	93,97	4,06	29,99	30,5			
Итого за День																				
			46	43	169	1241	0,5	35,33	52,42			125,16	459,88	135,08	5,75	71,59	70,58			

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 7-10лет
 День: вторник
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возраст: с 7 до 10 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	Mg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
393,01	Д9 Каша жидкая молочная из перловой крупы	185/5	7	7	33	225	0,09	1,25	39,22		132,75	225,91	30,53	0,87	18,02	8,65							
365	Блинчики фаршированные со сливочным молоком	68/5	4	11	33	167			20		1,2	1,5		0,01									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45								
Итого за Завтрак			15	19	89	502	0,18	1,25	59,22		148,45	292,41	51,53	2,68	33,47	8,65							

№ 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	Mg	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							
19,86	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	200	16	9	16	201	0,05	1,77	0,15		22,45	151,79	20,56	2,46	0,01	85,36							
167,01	Ренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
343,12	Калуста тушеная с мясным фаршем	30/150	10	12	10	194	0,09	80,18			97,36	137,53	43,08	2,31	10,13	67,84							
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед			36	28	97	790	0,39	89,12	12,15		175,01	455,95	122,98	8,39	31,2	156,24							
Итого за День			51	47	186	1292	0,57	90,37	71,37		323,46	748,36	174,51	11,07	64,67	164,89							

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/диабет 7-10лет

День: среда

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
275,01	Чайохбили	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6										
35,1	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	10	8	45	288	0,33		28		23,43	237,11	157,26	5,33	10,99	69,87										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
Итого за Завтрак																										
			26	24	75	606	0,47	3,04	51,76		49,32	383,99	187,82	7,27	35,13	109,47										

Обед	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	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										
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										
12,43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	13	192	0,1	15,89	7,63		42,01	177,26	39,86	3,21	0,62	4,98										
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04			5,43	20,55	7,8	0,47													
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51		20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47											
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8		2,8	1,54	0,84	0,04	0,03												
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8											
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28											
Итого за Обед																										
			34	32	84	768	0,45	48,78	7,63		99,81	459,95	129,05	8,46	32,31	10,73										

Итого за день	60	56	159	1374	0,92	51,82	59,39		149,13	843,94	316,87	15,73	67,44	120,2
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2024г- 1смена С/дмабег 7-10лет

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 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		3	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													
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190/5	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48		60,04	126,77	42,09													
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
Итого за Завтрак																										
			19	20	66	517	0,34	33,23	71,68		104,98	284,33	80,63	2,56	15,01	48,34										

№ 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																										
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										
13,24	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			27,69	86,28	31,39	1,58	3,75	0,04										
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										
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24		11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8										
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28										
Итого за Обед																										
			28	26	95	726	0,45	17,15	44		83,64	307,64	86,14	4,98	45,66	26,22										

Итого за день	47	46	161	1243	0,79	50,38	115,68		188,62	591,97	166,77	7,54	60,67	74,56
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2024г 1 смена С/диабет 7-10лет

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем 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																							
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)	200/5/20	8	10	12	168	0,09	23,34	18,7			40,59	97,63	30,32	1,46	8,55	2,89						
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																					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45							
Итого за Завтрак			16	16	67	468	0,23	23,49	51,35			93,99	219,56	60,02	3,77	32,4	34,57						

№ рец.	Примем 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							
Обед																							
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						
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64				22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07						
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	Д9 Каша вязкая ячневая	150	3	6	22	154	0,09		30			28,44	116,47	16,65	0,61	12,55							
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						
75,16	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 Обед			23	27	94	710	0,48	26,31	41,08			123,06	478,27	160,24	6,26	57,37	104,21						
Итого за День			39	43	161	1178	0,71	49,8	92,43			217,05	697,83	220,26	10,03	89,77	138,78						

Рацион: ШК 01.03.2024г. 1 смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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							
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							
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	7	45	276	0,11		30,4		14,46	60,14	10,64	0,02	17,56	1							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
Итого за Завтрак																							
			23	19	81	577	0,24		60,8		63,96	225,3	49,94	2,08	46,91	26,38							

№ 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							
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								
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62		33,59	173,35	34,12	2,64	1,54	85,03							
58,09	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед																							
			37	31	93	800	0,56	19,92	7,62		90,48	564,83	219,69	11,11	43,28	94,16							
Итого за день																							
			60	50	174	1377	0,8	19,92	68,42		154,44	790,13	269,63	13,19	90,19	120,54							

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 7-10лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6	6	73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2												
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84		147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44										
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																								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45											
Итого за Завтрак																										
		20	25	81	81	619	0,34	1,56	98,64		339,64	393,27	86,64	3,65	31,69	34,44										

Обед	Икра морковная	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04										
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										
38,09	Капустя тушеная	150	3	4	10	91	0,06	79,95	21,2		94,66	64,26	31,94	1,26	0,73	85,19										
69,45	Компот из яблома (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15											
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 Обед																										
		36	35	87	87	805	0,36	90,6	79,48		165,32	378,16	113,95	5,53	41,08	188,98										

Итого за день	56	60	168	1424	0,7	92,16	178,12		524,96	771,43	200,59	9,18	72,77	223,42
---------------	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена/С/диабет 7-10лет

День: среда

Неделя: 3

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Принем 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3			0,02								
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
	Ряболо	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4							
83,08	Итого за Завтрак		21	29	56	525	0,23	12,61	359,32		161,78	340,76	48,98	6,84	53,76	80,99							

Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
114,1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	8	9	117	0,07	17,02	7,5		9,01	29,97	13,97	0,47	0,01	0,33							
40,05	Биточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		29,18	45,56	18,02	0,69	0,18	80,97							
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96							
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79							
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79							
Итого за Обед																							
			24	26	102	750	0,38	31,25	34,5		101,68	320,05	86,92	4,41	56,25	119,05							
Итого за день																							
			45	55	158	1275	0,61	43,86	393,82		263,46	660,81	135,9	11,25	110,01	200,04							

Рацион: ШК 01.03.2024г 1 смена С/диабет 7-10лет

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
100,13	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (без сахара)	185/5	7	7	30	213	0,15	1,26	39,42		132,52	191,01	35,79	1,85	28,1	8,74				
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																		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
Итого за Завтрак			15	13	85	513	0,29	1,41	72,07		185,92	312,94	65,49	4,16	51,95	40,42				

Обед	Помиидоры свежие	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				
12,37	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	11	184	0,09	22,96	7,63		45,74	171,34	38	3,01	0,59	5,69				
327,04	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	15,94		21,52	150,91	34,97	2,2	12,94	33,5					
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					
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			36	28	105	812	0,44	53,96	15,48		96,26	436,13	114,08	7,78	39,07	65,9				
Итого за день			51	41	190	1325	0,73	55,37	87,55		282,18	749,07	179,57	11,94	91,02	106,32				

Рацион: ШК 01.03.2024г 1 смена С/диабет 7-10лет

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Примем 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		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	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24		20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
Итого за Завтрак																							
			27	27	76	643	0,48	9,42	62,85		68,17	409,63	190,89	7,3	35,77	76,18							

№ реч.	Примем 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							
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								
19,5	Суп кулгатама по-деревенски на куринном бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27							
399,02	Тефтели 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							
197,21	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	4	26	154	0,19	31,4	20		20,95	93,39	36,35	1,45		44							
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							
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
Итого за Обед																							
			28	31	101	795	0,47	45,57	88,16		201,19	442,9	128,54	6,64	54,09	155							
Итого за день																							
			55	58	177	1438	0,95	54,99	151,01		269,36	852,53	319,43	13,94	89,86	231,18							

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3			0,02								
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04										
416,03	Макаронны с томатом	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4		28,34	59,47	14,14	1,2	14,61	144,8							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
Итого за Завтрак																							
			21	26	78	630	0,24	4,47	105,6		75,68	220,03	52,68	2,22	29,01	144,8							

№ рец.	Примем 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		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							
16,14	Ши из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,04	7,63		47,88	162,1	32,72	2,65	0,32	86,17							
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
54,15	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28			25,66	176,79	44,86	2,7	12,67	4,01							
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 Обед																							
			34	31	89	771	0,46	60,02	7,63		112,75	447,92	120,69	8,1	32,21	92,51							
Итого за день																							
			55	57	167	1401	0,7	64,49	113,23		188,43	667,95	173,37	10,32	61,22	237,31							

Рацион: ШК 01.03.2024г- 1смена С/диабет 7-10лет

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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				
Завтрак																				
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84		147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44				
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																		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
Итого за Завтрак			16	18	81	543	0,33	1,42	50,84		166,79	301,43	80,4	3,57	33,02	51,16				

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	Mg	Fe	Se	I				
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96			
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				
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	34	184	0,06		16		19,96	162,7	20	0,91	18,85					
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15					
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 Обед			39	35	111	905	0,38	11,29	86,28		104,26	478,54	93,38	5,14	60,45	104,7				
Итого за день			55	53	192	1448	0,71	12,71	137,12		271,05	779,97	173,78	8,71	93,47	155,86				

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 7-10лет

День: среда

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 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			
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			
37,28	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48			58,84	125,27	42,09	1,55	0,61	48,34			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4				
Итого за Завтрак																				
			18	19	64	495	0,34	33,08	66,88			108,34	290,43	81,39	3,61	29,96	73,72			

№ 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				
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			
12,5	Д19 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	7	168	0,07	22,11	7,63			47,29	159,78	33,7	2,83	0,61	5,96			
58,09	Купеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25				18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05			
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			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28			
Итого за Обед																				
			38	30	95	797	0,54	30,5	7,63			108,19	553,65	225,84	12,19	42,17	16,37			

Итого за день	56	49	159	1292	0,88	63,58	74,51		216,53	844,08	307,23	15,8	72,13	90,09
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 7-10лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рел.	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	Мg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	13	11	19	223	0,11	13,84	14,4			22,61	102,14	24,63	1,17	9,84	82,2	
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																
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45		
Итого за Завтрак			24	16	64	485	0,26	13,93	22,22			62,08	230,96	54,76	3,44	35,66	98,43	

Обед	Винегрет 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		
262,08	Суп Любительский на курином бульоне	200	7	6	22	171	0,16	11,64				22,43	102,16	57,44	2,01	6,77	81,07	
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03					3,62	13,7	5,2	0,32			
455	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4			31,34	141,6	40,84	1,78	8,62	82,22	
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8				2,8	1,54	0,84	0,04	0,03		
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 Обед			25	27	95	726	0,5	41,93	14,4			93,06	343,53	140,86	6,07	34,14	165,37	
Итого за день			49	43	159	1211	0,76	55,86	36,62			155,14	574,49	195,62	9,51	69,8	263,8	

Рацион: ШК 01.03.2024г 1смена С/диабет 7-10лет

Сезон: весна-лето

День: пятница

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	Мг	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 свежлы 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	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24			20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4										
Итого за Завтрак																										
			22	23	75	578	0,42	7,25	24			57,86	358,31	179,12	7,85	34,95	64,89									

Обед																										
№ рец.	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	Мг	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									
87,31	Макаронник с мясом и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0,11	1,5	37,27			19,67	120,6	16,8	1,16	20,68	4,09									
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									
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8									
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28									
Итого за Обед																										
			37	31	96	813	0,54	24,85	37,41			105,75	468,93	122,21	8,54	41,3	12,09									

Итого за День																	
			59	54	170	1391	0,96	32,1	61,41		163,61	827,24	301,33	16,39	76,25	76,98	
Итого за период			1039	1020	3430	26756	15,05	1004,01	2438,56		4806,11	14592,38	4286,45	225,52	1589,09	2940,7	
Итого за период			52	51	172	1338	0,75	50,2	121,93		240,31	729,62	214,32	11,28	79,45	147,04	

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, рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г. Пермь 2008
 - 1.4. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г. Москва Деги плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептур 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