



«Утверждаю»
Директор ООО «Франч-Питание»
Минзлов Р.Н.
20 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
II СМЕНА**

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2
Чередики Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10
Акмалтдинов И.Х.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО

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



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №1
Алларова Л.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1
М.Сидельникова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Д.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14
Нурлинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.



Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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				
Обед		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
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	Гренки 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				

Уплотненный полдник																
№	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 Уплотненный полдник			23	19	81	577	0,24		60,8		63,96	225,3	49,94	2,08	46,91	26,38
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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Возраст: 6-7 до 10 лет,

Неделя: 1

№ 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																									
3,04	Орехи свежие	60				7	0,02	4,2							10,2	18	8,4	0,3							
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					
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					

Уплотненный полдник																									
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52						176	100	7	0,2							
9,14	Каша жидкая молочная из рчневой 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	Кежс Зебра	60	5	13	31	258	0,06	0,1	31,36						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 Уплотненный полдник																									
			21	27	85	656	0,31	1,49	122,51						373,02	464,04	79,11	4,04	40,23	97,82					

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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Неделя: 1

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				
Обед			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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	Куплеш 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	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			37	31	88	781	0,54	26,32	7,62			97,12	549,97	217,03	11	41,95	94,3			

Уплотненный полдник																				
№ рец.	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	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																		
75,04	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	15	22	87	56	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4			
Итого за Уплотненный полдник			15	22	87	554	0,39	51,56	32,13			60,07	246	81,16	6,4	23,86	5			

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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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																				
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 курином 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), запеченная 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			

Уплотненный полдник																				
№ 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				
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 Уплотненный полдник			20	32	39	516	0,23	11,76	277,25			142,52	326,53	63,39	4,46	46,51	63,13			

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-2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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																				
422	Салат Бурчюк	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			

Уплотненный полдник																				
№	Тфтели с рисом* в томатном соусе	60/30	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
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 Уплотненный полдник			23	15	78	535	0,22	1,49	28,6			42,06	178,48	41,11	1,69	41,6	40,08			
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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг
Неделя: 2

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

№ рец.	Примем 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																										
7.04	Салат из свежих овощей 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																								
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			28	27	97	736	0,45	17,15	44			82,14	296,89	83,89	4,58	45,13	26,22									

Уплотненный полдник																										
№ рец.	Примем 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										
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	1,56	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 Уплотненный полдник			19	20	66	517	0,34	33,23	71,68			104,98	284,33	80,63	2,56	15,01	48,34									
Итого за день			47	47	163	1253	0,79	50,38	115,68			187,12	581,22	164,52	7,14	60,14	74,56									

Рацион: ШК 01.03.2024г-2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	І										
Обед			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
10,05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45						18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	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	96	718	0,48	26,28	41,08					122,96	477,94	160,02	6,26	57,38	104,21							

Уплотненный полдник		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
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)														
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 Уплотненный полдник			16	16	67	468	0,23	23,49	51,35	93,99	219,56	60,02	3,77	32,4	34,57

Итого за день	39	43	163	1186	0,71	49,77	92,43	216,95	697,5	220,04	10,03	89,78	138,78
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																		
7,05	Салат из свежeklы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41			
15,23	Расcолынк 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		

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		
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	7	45	276	0,11		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200							30,4		14,46	60,14	10,64	0,02	17,56	1		
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 Уплотненный полдник			23	19	81	577	0,24		60,8		63,96	225,3	49,94	2,08	46,91	26,38		

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 2смена С/диабет 7-10 лет

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	Мg	Fe	Se	I							
1	Обед	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
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						
19,85	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	Калупта 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 мяюма (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	805	0,36	90,6	79,48			185,32	378,16	113,95	5,53	41,08	188,98						

Уплотненный полдник																							
№ 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	Мg	Fe	Se	I							
1,01	Сыр (порциями)	20	5	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 Уплотненный полдник			20	25	81	619	0,34	1,56	98,64			339,64	393,27	86,64	3,65	31,69	34,44						

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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда
Неделя: 3

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

№ рц.	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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
16,08	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	8	9	117	0,07	17,02				29,18	45,56	18,02	0,69	0,18	80,97
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
33,08	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
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			24	26	102	750	0,38	31,25		34,5		101,68	320,05	86,92	4,41	56,25	119,05

Уплотненный поддник																	
81	Масло сливочное (порциями)	10	7	7	66			40		2,4	3	0,02					
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	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	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4			
83,08	Яблоко	120			25	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Уплотненный поддник			21	29	56	525	0,23	12,61		359,32		161,78	340,76	48,98	6,84	53,76	80,99
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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг
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		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			
12,37	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	

Уплотненный полдник																		
№ 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		
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 Уплотненный полдник			15	13	85	513	0,29	1,41	72,07			185,92	312,94	65,49	4,16	51,95	40,42	
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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	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								
19,5	Суп куллама по-деревенски на курином 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	Тедгели 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 яблoк (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							

Уплотненный полдник																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
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 Уплотненный полдник																
			27	27	76	643	0,48	9,42	62,85		68,17	409,63	190,89	7,3	35,77	76,18
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-2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник
Неделя: 4

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

№ рц.	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		2	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												
16,14	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,04	7,63		17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				47,88	162,1	32,72	2,65	0,32	86,17				
54,15	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28			7,25	27,41	10,4	0,63						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200									25,66	176,79	44,86	2,7	12,67	4,01				
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				

Уплотненный полдник																				
№ рц.	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				
81	Масло сливочное (порциями)	10		7					40		2,4									
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	0,02						
416,03	Макароны 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 Уплотненный полдник			21	26	78	630	0,24	4,47	105,6		75,68	220,03	52,68	2,22	29,01	144,8				

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
			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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

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		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								
19,85	Сул-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2		12	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								
79,01	Каша рассычатая 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										
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	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	0,8	11,52	1,28								
Итого за Обед																								
			39	34	109	895	0,38	11,29	86,28		105,76	489,29	95,63	5,54	60,98	104,7								

Уплотненный поддник																
№	Уплотненный поддник	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 Уплотненный поддник																
			16	18	81	543	0,33	1,42	50,84	166,79	301,43	80,4	3,57	33,02	51,16	
Итого за день																
			55	52	190	1438	0,71	12,71	137,12	272,55	790,72	176,03	9,11	94	155,86	

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: 6-7 до 10 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						
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						
56,09	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						
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						

Уплотненный поддник																		
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 Уплотненный поддник			18	19	64	495	0,34	33,08	66,88		108,34	290,43	81,39	3,61	29,96	73,72		

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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

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				
Обед		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81			17,92	27,98	15,09	0,62						
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	Д/9 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				

Уплотненный полдник																				
№ 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				
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 Уплотненный полдник			24	16	64	485	0,26	13,93	22,22		62,08	230,96	54,76	3,44	35,66	98,43				
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 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

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		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						
87,31	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	95	813	0,54	24,85	37,41			105,75	468,93	122,21	8,54	41,3	12,09						

Уплотненный полдник																		
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 Уплотненный полдник																		
			22	23	75	578	0,42	7,25	24			57,86	358,31	179,12	7,85	34,95	64,89	
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	3432	26764	15,05	1003,98	2438,56			4806,01	14592,05	4286,23	225,52	1569,1	2940,7	
Итого за период																		
			52	51	172	1338	0,75	50,2	121,93			240,3	729,6	214,31	11,28	79,46	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, 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