

«Утверждаю»

Директор ООО «БЕЛАН-ПИТАНИЕ»

Найязов Р.Н.

апреля 2025г.



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

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
II СМЕНА

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черелник Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №3
Хафизов И.И.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Галиева Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Ибрахманова Р.П.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Абдулгалиева И.Х.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Алимов И.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Ирдинова Р.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия
Каримова С.И.



Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ рецеп.	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																		
12,84	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	20	13	11	246	0,1	32,99	7,69			68,53	237,95	50,24	4,24	0,91	8,71	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63			
446,08	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	21	298	0,19	25,81	0,05			35,68	208,29	45,27	3,22	11,74	112,95	
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			45	31	110	909	0,52	58,8	7,74			151,01	579,85	144,46	10,54	37,28	121,66	

Уплотненный полдник																
258,04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0,02	7,5				4,2	7,8	6	0,27	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05			30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95
33,26	Макаронные изделия (группа А)	210	10	6	48	280	0,12			25,2		30,27	65,94	12,12	0,13	18,48
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
Итого за Уплотненный полдник			25	18	93	629	0,29	10,3	55,6			90,22	253,49	63,21	2,8	52,18
Итого за день																
		70	49	203		1538	0,81	69,1	63,34			241,23	833,34	207,67	13,34	89,46
							</									

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет.

Обед																
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
275,06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15
481,03	Грека отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			36	28	108	817	0,51	6,27	48,8		72,82	419,88	179,1	8	53,61	169,5

Уплотненный полдник																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1		
9,3	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	30	206	0,14	1,24	34,3		147,03	222,23	33,07	0,81	16,76	8,6
117,03	Пюре школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0,11	8,4	37,58		96,9	124,71	22,46	1,26	8,58	21,79
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
83,08	Рисово	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Уплотненный полдник			26	29	123	812	0,4	21,71	97,88		369,98	494,64	97,13	7,15	45,79	32,79
Итого за день			62	57	231	1629	0,91	27,98	146,68		442,8	914,52	276,23	15,15	99,4	202,29

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реж.	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																		
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0,15	26,19	7,68		54	233,93	45,73	3,72	0,5	127,53		
58,46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0,44	0,88	0,15		32,18	473,51	199,41	9,16	22,27	12,47		
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	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			58	36	113	1018	0,75	29,87	7,83		113,23	808,83	280,93	15,46	51	143,04		

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
446,04	Говядина тушеная с картофелем	200	12	15	19	261	0,17	24,31			30,09	166,53	39,55	2,54	12,48	111,57
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
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Уплотненный полдник			18	23	75	588	0,29	28,31	40		61,44	240,08	69	6,66	31,2	115,65
Итого за День			76	59	188	1606	1,04	58,18	47,83		174,67	1048,91	349,93	22,12	82,2	258,69

Рацион: ШК 07.04.2025г. 2смена С/диабет 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет.

Возраст: с 11 до 18 лет,																	
№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																	
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93	
261,26	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0,09	6,03	24		22,58	120,8	22,53	1,24	10,7	67,66	
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9	
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			34	28	118	860	0,45	27,4	53,1		106,03	332,96	91,91	5,12	57,5	314,41	

Уплотненный полдник																		
5,39	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	9	10	30	243	0,22	1,77	45,18		183,61	246,33	67,27	1,49	13,53	23,45		
53,29	Д9 Запеканка из творога	60	16	6	24	217	0,05	0,6	23,11		168,76	188,5	26,07	0,42	23,9	22,7		
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			30	17	84	603	0,38	2,37	68,29		371,22	519,33	120,64	4,25	57,52	46,15		

Итого за День			64	45	202	1463	0,83	29,77	121,39		477,25	852,29	212,55	9,37	115,02	360,56		
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реж.	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																					
19,63	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	7,73	120,34					
30,15	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0,27	33,59	47,61		50,08	250,68	72,71	2,13	23,04	60,01					
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			31	28	130	907	0,57	36,85	86,84		99,58	437,38	126,48	5,94	65,85	211,61					

Уплотненный полдник																		
258,07	Овощи натуральные свежие	50	1		2	12	0,03	12,5			7	13	10	0,45				
434,13	Каша гречневая с мясом птицы	30/215	19	18	57	466	0,46	0,96	35		39,55	359,11	206,36	7,23	19,58	143,24		
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 Уплотненный полдник			25	19	100	669	0,6	18,06	35		68,86	433,72	241,95	9,99	38,44	146,24		
Итого за День			56	47	230	1576	1,17	54,91	121,84		168,44	871,1	368,43	15,93	104,29	367,85		

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет,

Итого за Обед																	
№ реп.	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																	
7	Салат из свежкы отварной	100	1	5	9	86	0,02	9,68			35,82	41,72	21,3	1,36	0,68		
16,9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0,06	29,54	7,5		38,7	44,71	20,75	0,73	5,34	29,98	
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3	
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		
			34	27	110	828	0,59	40,17	38,86		126,73	459,62	235,11	9,63	50,97	144,28	

Уплотненный полдник																
258,04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
26	Тфтели 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
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9
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	15	90	588	0,26	8,99	24,6		63,47	205,21	53,49	2,37	46,98	186,22
Итого за День																
		58	42	200	1416	0,85	49,16	63,46			190,2	664,83	288,6	12	97,95	330,5

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реж.	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																		
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0,07	2,66	0,23		33,68	227,69	30,84	3,69	0,01	128,04		
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63				
12,78	Плов из птицы	30/170	15	18	48	415	0,11	4,67	16,32		26,86	177,63	49,85	1,5	9,36	66,51		
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			49	33	151	1091	0,43	7,33	16,55		112,04	564,83	136,54	9,11	37,72	197,59		

Уплотненный полдник																				
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1						
9,39	Каша жидкая молочная из рчневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	31	214	0,15	1,31	36,22		157,05	232,24	34,64	0,86	17,37	33,1				
119,06	Булочка "Российская"	100	8	11	61	371	0,11	0,12	16,4		17,4	70,19	11,44	0,93	10,6	26,02				
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				18,86	84,5	27,3	2,34	20,09					
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1				
Итого за Уплотненный полдник			26	25	127	824	0,37	1,5	78,62		403,3	532,93	91,88	4,33	48,06	68,22				
Итого за День			75	58	278	1915	0,8	8,83	95,17		515,34	1097,76	228,42	13,44	85,78	265,81				

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет День: среда
 Неделя: 2 Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
 Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реж.	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																		
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	21	14	19	284	0,15	23,88	7,69		60,92	264,52	59,65	4,81	0,93	7,24		
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47				
446,08	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	21	298	0,19	25,81	0,05		35,68	208,29	45,27	3,22	11,74	112,95		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед			45	32	99	869	0,54	49,69	7,74		126,28	593,21	147,67	11,04	40,87	123,23		

Уплотненный подник																		
275,02	Чахобили	60	11	10	2	149	0,06	2,77	23,6		13,01	101,86	13,61	0,91	9,65	27,57		
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26		
396,02	ДР 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		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Уплотненный подник			24	17	97	596	0,46	17,57	45,2		65,02	353,93	166,81	8,93	37,16	54,31		

Итого за день	69	49	196	1465	1	67,26	52,94		191,3	947,14	314,48	19,97	78,03	177,54				
---------------	----	----	-----	------	---	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------	--	--	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет День: четверг Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Неделя: 2 Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реп.	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																		
10,12	Маринад овощной	60	1	6	6	84	0,04	7,48			18,82	39,18	20,94	0,62	0,42	0,12		
13,54	Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	250	9	7	20	178	0,23	11,65			34,61	107,85	39,24	1,98	4,88	0,05		
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	10	12	4	166	0,06	2,36	18,12		10,42	81,98	12,18	0,76	9,33	22,73		
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9		
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			35	31	118	889	0,57	21,49	39,72		109,34	359,48	110,8	5,18	54,95	167,8		

Уплотненный полдник																
258,04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0,05	0,29			25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81
37,46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0,23	35,69	22,96		62,5	133,93	45,41	1,66	0,66	52,15
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	11	80	471	0,4	43,48	22,96			106,85	313,56	89,42	3,66	40,69	75,04
Итого за День																
56	42	198	1360	0,97	64,97	62,68		216,19	673,04	200,22	8,84	95,64	242,84			

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																					
262,27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55				28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34				
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08			31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02				
373,01	Д9 Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	180	4	7	26	185	0,11			36		34,16	139,9	20	0,74	15,08					
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92				
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
Итого за Обед			26	22	109	739	0,54	21,74	42,08			120,42	505,21	163,64	6,67	66,2	128,28				

Уплотненный подник																
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	
395,04	Манник	100	7	7	54	306	0,08	0,26	54,32	64,95	94,83	14,5	0,85	14,01	55,05	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34	20,09		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4	
Итого за Уплотненный подник			21	19	123	696	0,33	40,96	73,02	152,21	302,38	88,63	7,56	44,13	60,53	

Итого за День	47	41	232	1436	0,87	62,7	115,1		272,63	807,59	252,27	14,23	110,33	188,81				
---------------	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--	--	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г. Зсмена С/диабет 11-18 лет
День: понедельник
Неделя: 3
Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: с 11 до 18 лет.

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																	
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93	
342,09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0,07	1,52	27,2		12,96	113,79	13,96	0,97	11,26	36,09	
36,02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0,05		22		13,13	100,2	32,8	0,71		72	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед			31	25	117	820	0,39	18,29	56,7		80,94	390,47	108,51	5,27	45,8	212,06	

Уплотненный полдник																	
258,04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27			
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38	
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9	
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	
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			23	17	111	645	0,31	22,3	52		105,09	257,27	72,28	5,43	49,9	174,76	

Итого за день	54	42	228	1465	0,7	40,59	108,7		186,03	647,74	180,79	10,7	95,7	386,82			
---------------	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	------	--------	--	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реж.	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																		
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0,07	2,66	0,23		33,68	227,69	30,84	3,69	0,01	128,04		
58,46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0,44	0,88	0,15		32,18	473,51	199,41	9,16	22,27	12,47		
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			64	37	138	1125	0,69	3,54	0,38		105,41	807,4	268,8	15,3	46,91	140,51		

Уплотненный полдник																
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73
49,38	Булочка дорожная	100	7	15	58	396	0,11		8		3,42	57,29	10,55	0,84	9,59	28
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
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Уплотненный полдник			20	24	143	880	0,42	5,5	46,24		187,89	335	96,38	6,2	39,66	51,81
Итого за день			84	61	281	2005	1,11	9,04	46,62		293,3	1142,4	365,18	21,5	86,57	192,32

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: среда

Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реж.	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																		
7,05	Салат из свежеты отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8				21,46	25,06	12,76	0,81	0,41		
16,7	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	0,42	101,1	
40,08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	11	7	13	149	0,06	1,37	4			27,41	119,27	18,17	0,53	21,74	36,81	
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6			25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9	
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			29	25	123	830	0,43	33,04	33,1			141,82	361,89	102,84	5,87	66,75	286,77	

Уплотненный поддник																	
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02			
55,24	Омлет натуральный с маслом	200	21	33	4	394	0,13	0,74	429,19		159,7	345,85	26,47	3,9	47,53	95,77	
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	
402	Коржик Молочный	75	4	6	35	206											
Итого за Уплотненный поддник			30	47	75	837	0,23	3,54	469,19		179,85	406,94	48,76	5,26	66,28	97,85	

Итого за день														
59	72	198	1667	0,66	36,58	502,29		321,67	768,83	151,6	11,13	133,03	384,62	

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет День: четверг
Неделя: 3 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
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
327,09	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	16	18	20	306	0,17	18,97	0,05		27,86	204,4	44,16	3,06	12,44	36,69
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			45	33	120	954	0,5	47,72	15,56		109,16	533,51	127,27	9,25	44,48	70,32

Уплотненный полдник																
100,3	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	225	8	7	42	268	0,18	1,47	40,62		157,47	227,85	42,98	2,27	34,11	37,38
53,29	Д9 Запеканка из творога	60	16	6	24	217	0,05	0,6	23,11		168,76	188,5	26,07	0,42	23,9	22,7
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			29	14	96	628	0,34	2,07	63,73		345,08	500,85	96,35	5,03	78,1	60,08

Итого за День	74	47	216	1582	0,84	49,79	79,29		454,24	1034,36	223,62	14,28	122,58	130,4		
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	---------	--------	-------	--------	-------	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г. Зсмена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реж.	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																		
19,63	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	7,73	120,34		
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		33,06	160,85	37,59	0,96	25,31	45,01		
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34			35,31	119,75	48,56	1,88	0,86	57,75		
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	36	111	893	0,55	46,09	45,58		121,65	430,99	136,65	7,06	62,24	227,06		

Уплотненный полдник																		
258,07	Овощи натуральные свежие	50	1		2	12	0,03	12,5			7	13	10	0,45				
50,13	Гуляш из отварного мяса	40/40	12	14	3	188	0,05	2,1			11,34	131,76	19,74	1,9	16,38	4,6		
37,06	Пюре картофельное	180	4	4	27	160	0,2	31,33	20,16		54,95	117,61	39,88	1,46	0,58	46,59		
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 Уплотненный полдник			23	19	84	599	0,42	45,93	20,16		108,24	351,17	101,57	5,86	35,83	53,27		
Итого за день			51	55	195	1492	0,97	92,02	65,74		229,89	782,16	238,22	12,92	98,07	280,33		

Рацион: ШК 07.04.2025г Зсмена С/диабет 11-18 лет День: понедельник Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Неделя: 4 Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
16,77	ТК ШИ "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	8	6	11	128	0,07	35,45	7,5		45,43	53,02	24,82	0,87	6,4	34,28	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63			
455,07	Рагу из мяса птицы	30/170	13	15	29	306	0,21	25,76	16,32		35,86	160,91	46,47	2,02	10,01	94,52	
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			30	22	102	729	0,47	61,21	23,82		108,09	315,29	109,74	5,22	40,89	128,8	

Уплотненный полдник																	
258,04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27			
17,07	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/40	9	12	10	191	0,05	1,08	32,8		38,21	119,23	23,21	1,1	14,59	40,04	
209,13	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180	6	5	28	180	0,21		16		10,9	149,31	99,4	3,34	6,96	2,53	
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 Уплотненный полдник			20	18	75	549	0,38	11,38	48,8		71,06	334,43	150,9	6,05	40,3	44,65	
Итого за день			50	40	177	1278	0,85	72,59	72,62		179,15	649,72	260,64	11,27	81,19	173,45	

Рацион: ШК 07.04.2025г. Смена С/диабет 11-18 лет День: вторник Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Неделя: 4 Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реж.	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																		
19,83	Суп-лапша домашня* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06		
342,02	Птица тушеная	50/50	23	26	5	345	0,12	5,06	84		36,09	204,39	27,16	1,74				
79,05	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	3	40	213	0,07		14,4		25,65	195,29	24,12	1,1	22,62	21,6		
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15			
75,21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0,15				21,85	82,65	31,35	1,9	27,36			
Итого за Обед			47	38	137	1065	0,39	6,86	98,4		121,59	530,51	100,03	5,76	56,41	141,66		

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73
51,02	Булочка Ванильная	100	8	10	59	359	0,12		15		8,44	70,8	11,82	1,03	11,82	53,2
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	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1
Итого за Уплотненный полдник			23	29	123	851	0,42	1,5	93,24		307,21	461,46	110,5	4,75	43,26	82,03
Итого за день			70	67	260	1916	0,81	8,36	191,64		428,8	991,97	210,53	10,51	99,67	223,69

Рацион: ШК 07.04.2025г. Зсмена С/диабет 11-18 лет
День: среда
Неделя: 4
Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реп.	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																		
12,85	Свекольник со сметаной (без сахара)	300/5	3	7	19	154	0,1	23,16	7,5		47,72	86,2	39,49	1,93	0,93	0,52		
343,11	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	13	15	12	241	0,11	91,47	5,95		112,24	167,17	50,65	2,66	13,06	77,26		
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			23	23	84	648	0,38	119,23	13,45		191,57	358,28	129,23	8,14	42,33	81,74		

Уплотненный поддник																		
420,01	Уляш из мяса птицы	60	6	7	2	91	0,03	1,32	12		6,24	52,24	7,33	0,47	5,08	13,81		
37,26	Пюре картофельное	225	5	5	33	201	0,25	39,27	25,2		66,68	147,29	49,96	1,83	0,72	57,64		
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 Уплотненный поддник			17	13	87	531	0,42	40,59	37,2		109,87	288,33	89,24	4,35	24,67	73,53		

Итого за день	40	36	171	1179	0,8	159,82	50,65		301,44	646,61	218,47	12,49	67	155,27				
---------------	----	----	-----	------	-----	--------	-------	--	--------	--------	--------	-------	----	--------	--	--	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена С/диабет 11-18 лет День: четверг Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Неделя: 4 Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реп.	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																		
262,3	Суп Любительский	300	3	4	16	108	0,12	8,73			16,82	76,62	43,08	1,51	2,26	60,8		
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32				
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02		
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34			35,31	119,75	48,56	1,88	0,86	57,75		
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			25	28	104	769	0,59	50,46	6,08		109,41	444,15	165,38	6,16	50,36	144,57		

Уплотненный полдник																		
19,8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей	250/20	13	11	23	242	0,13	16,96	11,2		25,88	100,48	27,56	1,25	9,63	101,73		
160	Ватрушка с творогом	100	15	6	43	283	0,11	0,18	15,57		49,9	127,07	18,16	0,94	20,64	32,17		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Уплотненный полдник			33	18	121	724	0,39	29,14	26,77		113,83	325,25	83,82	7,17	50,72	136,3		

Итого за день	58	46	225	1493	0,98	79,6	32,85		223,24	769,4	249,2	13,33	101,08	280,87				
----------------------	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	-------	-------	-------	--------	--------	--	--	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г. 2смена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реп.	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																		
13,53	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	300	11	8	24	210	0,28	13,48			38,83	123,92	43,29	2,31	5,61	0,06		
87,3	Макаронник с мясом и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,12	1,67	38,96		23,48	127,97	18,11	1,21	22,21	24,7		
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			32	26	111	803	0,57	19,75	38,96		93,92	356,8	100,49	7,07	56,16	28,72		

Уплотненный полдник																	
258,07	Овощи натуральные свежие	50	1		2	12	0,03	12,5			7	13	10	0,45			
420,08	Д9 Паста Карбонара	250	13	11	43	328	0,15	1,39	47,04		107,09	155,8	24,19	1,4	19,66	140,35	
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			19	12	81	509	0,28	13,89	47,04		129,04	225,35	55,64	3,15	38,38	142,43	
Итого за день																	
		51	38	192	1312	0,85	33,64	86			222,96	582,15	156,13	10,22	94,54	171,15	
Итого за период		1224	993	4301	30792	17,82	1074,89	2126,83			5730,77	16725,86	4963,18	272,74	1937,53	5081,98	
Итого за период		61	50	215	1540	0,89	53,74	106,34			286,54	836,29	247,66	13,64	96,88	254,1	