



**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

I СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Чередики Е.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3

Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайкина Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Акматалинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Аглиязов И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нургулинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

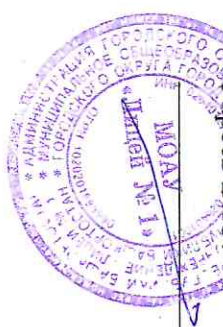
Директор МОАУ Гимназия №1

Казиев Т.Ф.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1

Габеев В.Ю.



Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена С/диабет 1-18лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 14 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 | |
| 33,3 | Макаронные изделия (группа А) | 230 | 11 | 6 | 52 | 306 | 0,13 | | 27,6 | | 33,14 | 72,16 | 13,27 | 0,15 | 20,22 | 185,15 | |
| 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 Завтрак | | | 26 | 18 | 96 | 646 | 0,28 | | 58 | | 86,09 | 250,37 | 57,52 | 2,51 | 53,89 | 212,61 | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,84 | Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара) | 300/20 | 20 | 13 | 11 | 246 | 0,1 | 32,99 | 7,69 | | 68,53 | 237,95 | 50,24 | 4,24 | 0,91 | 8,71 | |
| 167,01 | Ренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | | 15 | 74 | 0,05 | | | | 7,25 | 27,41 | 10,4 | 0,63 | | | |
| 446,07 | Говядина тушенная с картофелем | 200 | 15 | 17 | 20 | 296 | 0,18 | 24,97 | 0,05 | | 33,49 | 203,88 | 44,13 | 3,16 | 11,3 | 112,92 | |
| 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 | 109 | 906 | 0,51 | 57,96 | 7,74 | | 148,82 | 575,44 | 143,32 | 10,48 | 36,84 | 121,63 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за День | | | 71 | 49 | 205 | 1552 | 0,79 | 57,96 | 65,74 | | 234,91 | 825,81 | 200,84 | 12,99 | 90,73 | 334,24 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена С/диабет 11-18лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
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 | | | | | | |
| Итого за | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|----|-----|-----|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--|-------|
| № | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | | 0,07 | 26 | | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | | | |
| 9,31 | Каша жидкая молочная из ржановой крупы с маслом сливочным | 225 | 8 | 7 | 36 | 244 | 0,17 | 1,47 | 40,6 | | 174,04 | 263,23 | 39,17 | 0,96 | | | 10,17 |
| 122,03 | Плюшки московские | 60 | 5 | 8 | 36 | 237 | 0,07 | 0,15 | 14,32 | | 17,33 | 49,28 | 8,21 | 0,58 | | | 17,52 |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 21 | 19 | 102 | 660 | 0,35 | 1,69 | 80,92 | 298,22 | 447,01 | 78,18 | 3,98 | 46,68 | 27,69 | | | |

| 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 | Гречка 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 | | | |

| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----|----|-----|------|------|------|--------|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--|--|--|
| | 57 | 47 | 210 | 1477 | 0,86 | 7,96 | 129,72 | | 371,04 | 866,89 | 257,28 | 11,98 | 100,29 | 197,19 | | | |

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 |
| Итого за | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | Масса порции | 12 | 23 | 41 | 416 | 0,31 | 47,28 | 33,46 | 34,55 | 212,19 | 62,77 | 3,12 | 8,91 | 2,57 |
|------------------|---|--------------|----|----|----|-----|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|
| № | Наименование | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,49 | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 210/5 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 101,14 | Фрукт | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | |
| Итого за Завтрак | | | 19 | 25 | 98 | 681 | 0,45 | 57,28 | 33,46 | 57,5 | 296,74 | 126,22 | 5,02 | 27,63 | 4,65 |

| Обед | | 300/5 | 19 | 13 | 14 | 252 | 0,15 | 26,19 | 7,68 | 54 | 233,93 | 45,73 | 3,72 | 0,26 | 127,53 |
|---------------|---|--------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| № | Наименование | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,95 | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | | | | | | | | | | | | | | |
| 58,46 | Кулеш (Гречка с мясом) | 25/190 | 18 | 18 | 50 | 433 | 0,4 | 0,33 | | 22,06 | 336,8 | 183,95 | 6,95 | 22,27 | 7,32 |
| 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 | | | 44 | 32 | 112 | 918 | 0,71 | 29,32 | 7,68 | 103,11 | 672,12 | 265,47 | 13,25 | 50,76 | 137,89 |
| Итого за день | | | 63 | 57 | 210 | 1599 | 1,16 | 86,6 | 41,14 | 160,61 | 968,86 | 391,69 | 18,27 | 78,39 | 142,54 |

Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|------|------|-------|----|--------|--------|---------------------------|------|-------|-------|----|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 119 | Булочка домашняя | 60 | | 5 | 10 | 38 | 257 | 0,07 | | 3 | | 2,4 | 38,04 | 6,79 | 0,56 | 6,43 | 16,24 | | | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 19 | 21 | 98 | 643 | 0,4 | 1,77 | 48,18 | | 204,86 | 368,87 | 101,36 | 4,39 | 40,05 | 39,69 | | | | |

| Обед | Расходники ленинградский со сметаной | 250/5 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|--------|---|--------|--------|--------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | |
| 15,94 | Птица тушеная 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 | 57,2 | 314,41 | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 53 | 49 | 216 | 1503 | 0,85 | 29,17 | 101,28 | | 310,89 | 701,83 | 193,27 | 9,51 | 97,25 | 364,1 | | | | | |

Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рел. | 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 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 434,09 | Каша гречневая с мясом птицы | 30/200 | 19 | 17 | 53 | 442 | 0,43 | 0,98 | 34,16 | | | | | 37,54 | 341,19 | 192,83 | 6,79 | 18,91 | 135 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 121,05 | Кондитерское изделие 20г | 20 | 2 | 2 | 15 | 83 | 0,02 | | 2 | | | | | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26 | 20 | 104 | 694 | 0,55 | 0,98 | 36,16 | | | | | 58,29 | 415,74 | 218,28 | 8,51 | 37,63 | 137,08 | | | | | | | |

| № рел. | 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 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,51 | Суп куллама по-деревенски на курином бульоне | 250 | 6 | 10 | 16 | 185 | 0,06 | 3,26 | 32,08 | | | | | 21,67 | 45,48 | 11,41 | 0,67 | 7,69 | 120,34 | | | | | | | |
| 30,22 | Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски | 50/30/120 | 13 | 11 | 30 | 276 | 0,27 | 33,59 | 13,21 | | | | | 43,6 | 247,37 | 72,45 | 2,08 | 22,37 | 12,01 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 130 | 927 | 0,57 | 36,85 | 52,44 | | | | | 93,1 | 434,07 | 126,22 | 5,89 | 65,14 | 163,61 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 57 | 50 | 234 | 1621 | 1,12 | 37,83 | 88,6 | | | | | 151,39 | 849,81 | 344,5 | 14,4 | 102,77 | 300,69 | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 14 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|------|----|----|----|-------|---------------------------|-------|------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | |
| 1 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 33,18 | Макаронные изделия (группа А) | 200 | 9 | 5 | 45 | 266 | 0,11 | | 24 | | | 28,81 | 62,74 | 11,54 | 0,13 | 17,58 | 161 | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25 | 15 | 93 | 607 | 0,25 | 1,49 | 27 | | | 62,14 | 203,63 | 48,64 | 2,11 | 48,72 | 202,32 | |

| № 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 | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76,14 | Салат из моркови (без сахара) | 100 | 1 | 10 | 6 | 122 | 0,05 | 4,55 | | | | 24,57 | 50,25 | 34,58 | 0,64 | 0,09 | | |
| 16,88 | Щи "Новгородские" на куринном бульоне с со сметаной | 250/5 | 6 | 7 | 9 | 131 | 0,06 | 29,54 | 7,5 | | | 39,07 | 44,84 | 20,78 | 0,73 | 5,24 | 33,98 | |
| 434,05 | Каша гречневая с мясом птицы | 30/170 | 17 | 16 | 45 | 389 | 0,37 | 0,95 | 31,36 | | | 32,66 | 299,24 | 165,01 | 5,84 | 16,98 | 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 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31 | 34 | 107 | 863 | 0,62 | 35,04 | 38,86 | | | 115,85 | 468,28 | 248,42 | 8,91 | 46,79 | 148,28 | |

| Итого за день | 56 | 49 | 200 | 1470 | 0,87 | 36,53 | 65,86 | 177,99 | 671,91 | 297,06 | 11,02 | 95,51 | 350,6 |
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рел. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 393,02 | Д9 Каша вязкая молочная из перловой крупы с маслом сливочным | 225 | 8 | 7 | 39 | 257 | 0,11 | 1,48 | 40,76 | | 156,87 | 267,21 | 36,17 | 1,03 | 21,35 | 10,24 |
| 119,02 | Булочка "Российская" | 60 | 5 | 8 | 37 | 240 | 0,06 | 0,07 | 9,89 | | 10,41 | 42,36 | 6,9 | 0,56 | 6,39 | 15,21 |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 16 | 106 | 640 | 0,28 | 1,55 | 50,65 | | 186,13 | 394,07 | 70,37 | 3,93 | 47,83 | 25,45 |

| № рел. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|---|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I |
| 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 | 12 | 17 | 47 | 396 | 0,11 | 4,67 | 16,32 | | 20,97 | 176,43 | 49,49 | 1,46 | 6,61 | 2,51 |
| 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 | | | 46 | 32 | 150 | 1072 | 0,43 | 7,33 | 16,55 | | 106,15 | 563,63 | 136,18 | 9,07 | 34,97 | 133,59 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----|------|------|------|------|--|--------|-------|--------|----|------|--------|
| Итого за день | 64 | 48 | 256 | 1712 | 0,71 | 8,88 | 67,2 | | 292,28 | 957,7 | 206,55 | 13 | 82,8 | 159,04 |
|----------------------|----|----|-----|------|------|------|------|--|--------|-------|--------|----|------|--------|

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|------|------|----|----|-------|--------|--------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 481,05 | Гречка отварная рассыпчатая | 185 | 8 | 6 | 35 | 226 | 0,27 | | 22 | | | 15,46 | 185,88 | 123,51 | 4,16 | 8,64 | 22,75 | | | | | | | | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27 | 21 | 77 | 603 | 0,45 | 4,77 | 49,2 | | | 48,92 | 368,4 | 163,25 | 6,66 | 39,13 | 68,98 | | | | | | | | | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 446,07 | Говядина тушеная с картофелем | 200 | 15 | 17 | 20 | 295 | 0,18 | 24,97 | 0,05 | | | 33,49 | 203,88 | 44,13 | 3,16 | 11,3 | 112,92 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 45 | 32 | 98 | 868 | 0,53 | 51,65 | 7,74 | | | 126,89 | 590,34 | 147,37 | 11,02 | 40,46 | 123,2 | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 72 | 53 | 175 | 1471 | 0,98 | 56,42 | 56,94 | | | 175,81 | 958,74 | 310,62 | 17,68 | 79,59 | 192,18 | | | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена/С/диабет 11-18лет

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|------|----|--------|---------------------------|-------|------|-------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Биточки (котлеты) рыбные* | 60 | 8 | 5 | 9 | 112 | 0,05 | 0,29 | | | 25,2 | 115,28 | 16,56 | 0,43 | 21,31 | 20,81 | | |
| 37,35 | Пюре картофельное с маслом | 225/5 | 5 | 9 | 33 | 234 | 0,25 | 39,27 | 45,2 | | 69,88 | 148,79 | 49,96 | 1,84 | 0,72 | 57,64 | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18 | 15 | 78 | 515 | 0,4 | 39,56 | 45,2 | | 110,03 | 320,62 | 87,97 | 3,57 | 40,75 | 80,53 | | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,08 | Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара) | 60 | 1 | 6 | 3 | 71 | 0,02 | 24,33 | | | 27,25 | 19,97 | 10,82 | 0,36 | 0,17 | 1,6 | | |
| 13,25 | Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне | 250 | 6 | 6 | 21 | 160 | 0,23 | 11,65 | | | 34,61 | 107,85 | 39,24 | 1,98 | 4,68 | 0,05 | | |
| 420,06 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 9 | 11 | 4 | 157 | 0,06 | 2,36 | 18,12 | | 10,42 | 81,98 | 12,18 | 0,76 | 7,92 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31 | 29 | 116 | 849 | 0,55 | 38,34 | 39,72 | | 117,77 | 340,27 | 100,68 | 4,92 | 53,09 | 169,28 | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 49 | 44 | 194 | 1364 | 0,95 | 77,9 | 84,92 | | 227,8 | 660,89 | 188,65 | 8,49 | 93,84 | 249,81 | | |

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|----|--------|---------------------------|-------|------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,86 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара) | 250/5/20 | 9 | 11 | 14 | 191 | 0,1 | 28,7 | 18,7 | | | 49,21 | 109,85 | 36,03 | 1,73 | 9,67 | 3,08 | |
| 395,02 | Манник | 60 | 4 | 5 | 32 | 190 | 0,05 | 0,15 | 32,65 | | | 38,9 | 56,93 | 8,7 | 0,51 | 8,4 | 31,68 | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18 | 17 | 76 | 524 | 0,26 | 28,85 | 51,35 | | | 106,96 | 251,28 | 72,03 | 4,58 | 38,16 | 34,76 | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262,11 | Суп Любительский | 250 | 5 | 6 | 27 | 180 | 0,2 | 14,55 | | | | 28,04 | 127,71 | 71,8 | 2,51 | 3,51 | 101,34 | |
| 29,02 | Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе | 50/50 | 10 | 8 | 4 | 128 | 0,08 | 2,59 | 11,08 | | | 31,06 | 158,83 | 39,62 | 0,71 | 22,73 | 20,02 | |
| 373,01 | Д9 Каша вязкая ячневая 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 | 736 | 0,54 | 21,74 | 47,08 | | | 120,17 | 505,45 | 163,61 | 6,67 | 65,94 | 122,28 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 44 | 39 | 185 | 1260 | 0,8 | 50,59 | 98,43 | | | 227,13 | 756,73 | 235,64 | 11,25 | 104,1 | 157,04 | |

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|---|------|----|----|-------|--------|-------|------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | | | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 | 14,95 | 25,38 | | | | | | | |
| 33,3 | Макаронные изделия (группа А) | 230 | 11 | 6 | 52 | 306 | 0,13 | | 27,6 | | | 33,14 | 72,16 | 13,27 | 0,15 | 20,22 | 185,15 | | | | | | | |
| 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26 | 18 | 96 | 646 | 0,28 | | 58 | | | 86,09 | 250,37 | 57,52 | 2,51 | 53,89 | 212,61 | | | | | | | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,94 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 6 | 7 | 18 | 164 | 0,11 | | 16,77 | 7,5 | | 30,6 | 76,63 | 26,8 | 1,05 | 6,04 | 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 | 7 | 48 | 271 | 0,05 | | | 33,6 | | 13,82 | 101,07 | 32,8 | 0,72 | | 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 | 27 | 117 | 839 | 0,39 | 18,29 | 68,3 | | | 81,63 | 391,34 | 108,51 | 5,28 | 45,5 | 212,06 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 57 | 45 | 213 | 1485 | 0,67 | 18,29 | 126,3 | | | 167,72 | 641,71 | 166,03 | 7,79 | 99,39 | 424,67 | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминные (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------------|------|-------|----|--------|--------|-------|------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | | 0,07 | 26 | | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 49 | Булочка дорожная | 60 | 4 | 9 | 35 | 236 | 0,07 | | 4,8 | | 1,98 | 34,35 | 6,33 | 0,5 | 5,76 | 16 | | | | | | | | | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21 | 23 | 95 | 658 | 0,4 | 1,84 | 75,98 | | 292,44 | 415,18 | 104,4 | 4,43 | 39,38 | 39,45 | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----|----|-----|--------------------------------|------|------|-------|---|--------|---------|--------|-------|-------|--------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I |
| 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 | 18 | 18 | 50 | 433 | 0,4 | 0,33 | | | 22,06 | 336,8 | 183,95 | 6,95 | 22,27 | 7,32 |
| 69,45 | Комлот 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 50 | 33 | 137 | 1025 | 0,65 | 2,99 | 0,23 | | 95,29 | 670,69 | 253,34 | 13,09 | 46,91 | 135,36 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 71 | 56 | 232 | 1683 | 1,05 | 4,83 | 76,21 | | 387,73 | 1085,87 | 357,74 | 17,52 | 86,29 | 174,81 |

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|----|--------|--------|--------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,22 | Омлет натуральный | 220 | 21 | 26 | 4 | 336 | 0,13 | 0,78 | 390,75 | | | 160,92 | 346,16 | 26,91 | 3,89 | 47,71 | 96,5 | | | | | | | | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | | | | | | | |
| 121,05 | Кондитерское изделие 20г | 20 | 2 | 2 | 15 | 83 | 0,02 | | 2 | | | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 | | | | | | | | | | | |
| 101,14 | Фрукт | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 30 | 30 | 70 | 658 | 0,3 | 10,78 | 392,75 | | | 193,57 | 476,66 | 100,21 | 7,25 | 67,8 | 96,5 | | | | | | | | | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,05 | Салат из свежклй отварной | 60 | 1 | 6 | 5 | 78 | 0,01 | 5,8 | | | | 21,46 | 25,06 | 12,76 | 0,81 | 0,41 | | | | | | | | | | |
| 16,59 | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 2 | 6 | 11 | 110 | 0,09 | 21,27 | 7,5 | | | 35,4 | 56,13 | 22,43 | 0,86 | 0,22 | 101,1 | | | | | | | | | |
| 40,08 | Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным | 60/40 | 9 | 7 | 11 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27 | 25 | 121 | 830 | 0,43 | 33,04 | 33,1 | | | 141,82 | 361,89 | 102,84 | 5,87 | 66,55 | 286,77 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--|--|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| Итого за день | 57 | 55 | 191 | 1488 | 0,73 | 43,82 | 425,85 | | | | | 335,39 | 838,55 | 203,05 | 13,12 | 134,35 | 383,27 |
|----------------------|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--|--|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|----|--------|--------|---------------------------|------|-------|-------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100,35 | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным (без сахара) | 225 | 9 | 8 | 38 | 254 | 0,19 | 1,52 | 41,32 | | | 159,8 | 236,01 | 44,52 | 2,33 | 35,56 | 10,49 | | | |
| 71,03 | Шанежка наливная | 60 | 5 | 9 | 30 | 219 | 0,07 | 0,04 | 23 | | | 12,98 | 43,79 | 7,3 | 0,55 | 6,19 | 17,48 | | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19 | 18 | 98 | 616 | 0,37 | 1,56 | 64,32 | | | 191,63 | 364,3 | 79,12 | 5,22 | 61,84 | 27,97 | | | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 38,69 | | | |
| 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 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|--------|-------|
| Итого за день | 64 | 51 | 218 | 1570 | 0,87 | 49,28 | 79,88 | | 300,79 | 897,81 | 206,39 | 14,47 | 106,32 | 98,29 |
|----------------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|--------|-------|

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|-------|--------|--------|------|-------|--------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 434,09 | Каша гречневая с мясом птицы | 30/200 | 19 | 17 | 53 | 442 | 0,43 | 0,98 | 34,16 | | 37,54 | 341,19 | 192,83 | 6,79 | 18,91 | 135 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 121,05 | Кондитерское изделие 20г | 20 | 2 | 2 | 15 | 83 | 0,02 | | 2 | | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26 | 20 | 104 | 694 | 0,55 | 0,98 | 36,16 | | 58,29 | 415,74 | 218,28 | 8,51 | 37,63 | 137,08 | | | | | | | | |

| № 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 | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,51 | Суп куллама по-деревенски на курином бульоне | 250 | 6 | 10 | 16 | 185 | 0,06 | 3,26 | 32,08 | | 21,67 | 45,48 | 11,41 | 0,67 | 7,69 | 120,34 | | | | | | | | |
| 399,02 | Тертелеи рыбные в томатном соусе | 80/30 | 11 | 10 | 13 | 185 | 0,1 | 1,89 | 13,5 | | 30,11 | 160,25 | 37,42 | 0,94 | 25,31 | 13,01 | | | | | | | | |
| 447,05 | Картофель тушеный | 180 | 4 | 15 | 29 | 266 | 0,22 | 36,34 | | 30,01 | 118,66 | 48,24 | 1,83 | 0,25 | 0,15 | | | | | | | | | |
| 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 | 889 | 0,55 | 46,09 | 45,58 | | 113,4 | 429,3 | 136,16 | 6,99 | 61,59 | 137,46 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 54 | 56 | 215 | 1583 | 1,1 | 47,07 | 81,74 | | 171,69 | 845,04 | 354,44 | 15,5 | 99,22 | 274,54 | | | | | | | | |

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминные (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------------|------|------|----|-------|--------|-------|------|-------|--------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | | | | | | | | |
| 1 | | 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 | | | | | | | | | | | |
| 416,09 | Макароны с томатом | 225 | 10 | 12 | 48 | 344 | 0,13 | 5,4 | 63,2 | | 35,44 | 74,39 | 17,68 | | | 181 | | | | | | | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 26 | 21 | 21 | 94 | 673 | 0,28 | 5,55 | 78,4 | | 83,83 | 245 | 61,17 | 1,74 | 36,99 | 183,08 | | | | | | | | |

| № 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 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,96 | Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной | 300/5 | 8 | 9 | 11 | 155 | 0,07 | 35,45 | 7,5 | | 45,8 | 53,16 | 24,84 | 0,87 | 6,28 | 38,28 | | | | | | | | |
| 167,01 | Гречки 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 | 25 | 25 | 102 | 756 | 0,47 | 61,21 | 23,82 | | 108,46 | 315,43 | 109,76 | 5,22 | 40,77 | 132,8 | | | | | | | | |

| Итого за день | 56 | 46 | 196 | 1429 | 0,75 | 66,76 | 102,22 | | 192,29 | 560,43 | 170,93 | 6,96 | 77,76 | 315,88 |
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: вторник

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|----|--------|--------|--------|------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,39 | 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 |
| 51 | Булочка Ванильная | 60 | 5 | 8 | 35 | 233 | 0,07 | | 9 | | | 5,13 | 42,51 | 7,09 | 0,62 | 7,09 | 32,72 |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19 | 19 | 95 | 619 | 0,4 | 1,77 | 54,18 | | | 207,59 | 373,34 | 101,66 | 4,45 | 40,71 | 56,17 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|----|----|-----|--------------------------------|------|------|--------|---|--------|--------|--------|-------|-------|---|---------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Se | I | Итого за Обед |
| 19,83 | Суп-лапша домашняя* 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 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 66 | 57 | 232 | 1684 | 0,79 | 8,63 | 152,58 | | 329,18 | 903,85 | 201,69 | 10,21 | 97,12 | | 197,83 |

Рацион: ШК 01.09.2024г- 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|------|----|----|--------|--------|-------|------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0,05 | | 30,4 | | | 38 | 121,66 | 22,8 | 1,06 | 14,95 | 25,38 | | | | | | |
| 37,26 | Пюре картофельное | 225 | 5 | 5 | 33 | 201 | 0,25 | 39,27 | 25,2 | | | 68,68 | 147,29 | 49,96 | 1,83 | 0,72 | 57,64 | | | | | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 17 | 77 | 541 | 0,4 | 39,27 | 55,6 | | | 121,63 | 325,5 | 94,21 | 4,19 | 34,39 | 85,1 | | | | | | |

| № 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 | Mg | Fe | Se | I | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,84 | Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара) | 300/20 | 20 | 13 | 11 | 246 | 0,1 | 32,99 | 7,69 | | | 68,53 | 237,95 | 50,24 | 4,24 | 0,91 | 8,71 | | | | | | |
| 58,46 | Куплеш (гречка с мясом) | 25/190 | 18 | 18 | 50 | 433 | 0,4 | 0,33 | | | 22,06 | 336,8 | 183,95 | 6,95 | 22,27 | | 7,32 | | | | | | |
| 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 | | | 45 | 32 | 114 | 932 | 0,67 | 37,92 | 7,69 | | | 122,2 | 679,66 | 273,28 | 14,74 | 51,52 | | 19,99 | | | | | |
| Итого за день | | | 65 | 49 | 191 | 1473 | 1,07 | 77,19 | 63,29 | | | 243,83 | 1005,16 | 367,49 | 18,93 | 85,91 | | 105,09 | | | | | |

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Se | I | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,8 | Суп картофельный с папшой | 250/20 | 13 | 11 | 23 | 242 | 0,13 | 16,96 | 11,2 | | | 25,88 | 100,48 | 27,56 | 1,25 | 9,63 | 101,73 |
| | Домашней* с курицей | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 160,04 | Ватрушка с творогом | 50 | 7 | 4 | 22 | 152 | 0,06 | 0,09 | 7,82 | | | 24,97 | 63,82 | 9,13 | 0,47 | 10,37 | 16,23 |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77,1 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 30 | 143 | 0,11 | | | | | 18,85 | 84,5 | 27,3 | 2,34 | 20,09 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25 | 16 | 75 | 537 | 0,3 | 17,05 | 19,02 | | | 69,7 | 248,8 | 63,99 | 4,06 | 40,09 | 117,96 |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262,29 | Суп Любительский | 300 | 6 | 9 | 32 | 231 | 0,24 | 17,46 | | | | 33,65 | 153,28 | 86,16 | 3,01 | 4,22 | 121,61 |
| 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 | 128 | 0,08 | 2,59 | 11,08 | | | 31,06 | 158,83 | 39,62 | 0,71 | 22,73 | 20,02 |
| 447,05 | Картофель тушеный | 180 | 4 | 15 | 29 | 266 | 0,22 | 36,34 | | | | 30,01 | 118,66 | 48,24 | 1,83 | 0,25 | 0,15 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 28 | 33 | 120 | 885 | 0,71 | 59,19 | 11,08 | | | 120,69 | 519,96 | 208,11 | 7,61 | 51,71 | 141,78 |

| Итого за день | 53 | 49 | 195 | 1422 | 1,01 | 76,24 | 30,1 | | 190,39 | 768,76 | 272,1 | 11,67 | 91,8 | 259,74 |
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|------|--|--------|--------|-------|-------|------|--------|
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|------|--|--------|--------|-------|-------|------|--------|

Рацион: ШК 01.09.2024г- 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 11 до 18 лет

| № реч. | Примечание, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 420,06 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 9 | 11 | 4 | 157 | 0,06 | 2,36 | 18,12 | | | 10,42 | 81,98 | 12,18 | 0,76 | 7,92 | 22,73 | | | | | | | |
| 481,05 | Гречка отварная рассыпчатая | 185 | 8 | 6 | 35 | 226 | 0,27 | | 22 | | | 15,46 | 185,88 | 123,51 | 4,16 | 8,64 | 22,75 | | | | | | | |
| 80,1 | Чай без сахара (2-й вариант) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75,16 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65 | 5 | 1 | 36 | 169 | 0,1 | | | | | 14,95 | 56,55 | 21,45 | 1,3 | 18,72 | 2,08 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22 | 18 | 75 | 552 | 0,43 | 2,36 | 40,12 | | | 40,83 | 324,41 | 157,14 | 6,22 | 35,28 | 47,56 | | | | | | | |

| № реч. | Примечание, 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 | | | | | | | | |
| 13,5 | 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 | | | 21,6 | 127,58 | 18 | 1,2 | 22,21 | 4,3 | | | | | | | |
| 69,29 | Компот из свежих яблок (без сахара) | 200 | | | 5 | 22 | 0,01 | 4,6 | | | | 7,36 | 5,06 | 4,14 | 1,01 | 0,14 | 0,92 | | | | | | | |
| 77,01 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 18 | 88 | 0,07 | | | | | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,44 | 12,36 | 1,28 | | | | | | | |
| 75,17 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 55 | 4 | 1 | 30 | 143 | 0,09 | | | | | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,1 | 15,84 | 1,76 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 32 | 26 | 111 | 803 | 0,57 | 19,75 | 38,96 | | | 92,04 | 356,41 | 100,38 | 7,06 | 56,16 | 8,32 | | | | | | | |

| Итого за день | | 54 | 44 | 186 | 1355 | 1 | 22,11 | 79,08 | | | 132,87 | 680,82 | 257,52 | 13,28 | 91,44 | 55,88 |
|-----------------|--|------|-----|------|-------|-------|--------|---------|--|--|---------|----------|---------|--------|---------|---------|
| Итого за период | | 1183 | 993 | 4154 | 30201 | 18,13 | 864,06 | 2017,08 | | | 4781,73 | 16447,17 | 5183,48 | 258,04 | 1894,87 | 4727,43 |
| Итого за период | | 59 | 50 | 208 | 1510 | 0,91 | 43,2 | 100,85 | | | 239,09 | 822,36 | 259,17 | 12,9 | 94,74 | 236,37 |

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 витаминном С