

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  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

«Утверждено»  
Директор ООО «ЛРНИД-ПИТАНИЕ»  
Минзюв Р.Н.  
«01» сентября 2024г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №2  
Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №10  
Акматалидова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО  
И.о. директора МОАУ СОШ №3  
Садратова М.М.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №11  
Алшаров И.Г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Гимназия №1  
Сина Г.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №6  
Гайсина Д.Ю.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №14  
Нурлинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Лицей №1  
Тареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №9  
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №16  
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Лицей №1  
Тареев В.Ю.



Рацион: ШК 01.09.2024г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Обед</b>																					
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	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63							
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					
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						
<b>Итого за Обед</b>			45	31	109	906	0,51	57,96	7,74		148,82	575,44	143,32	10,48	36,84	121,63					

<b>Уплотненный поддник</b>																
№	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
<b>Итого за Уплотненный поддник</b>			26	18	96	646	0,28		58		86,09	250,37	57,52	2,51	53,89	212,61

<b>Итого за День</b>																
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 2смена С/диабет 11-18 лет

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
2																		
Итого за																		

Обед																		
№	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		
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05		
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		

Уплотненный полдник																		
№	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	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1				
9,31	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	225	8	7	36	244	0,17	1,47	40,6		174,04	263,23	39,17	0,96	19,87	10,17		
122,03	Плошки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	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 Уплотненный полдник																		
		21	19	102	660	0,35	1,69	80,92			298,22	447,01	78,18	3,98	46,68	27,69		
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 2смена С/диабет 11-18 лет День: среда

Неделя: 1

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
Обед			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17											
16,95	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	0,26	127,53											
58,46	Кугеш (гречка с мясом)	257/90	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											

Уплотненный полдник																												
№	Наименование	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												
56,49	Запеканка картофельная с мясом и маслом	210/5	12	23	41	416	0,31	47,28	33,46			34,55	212,19	62,77	3,12	8,91	2,57											
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											
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6														
Итого за Уплотненный полдник			19	25	98	681	0,45	57,28	33,46		57,5	296,74	126,22	5,02	27,63		4,65											
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 Замена С/диабет 11-18 лет 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)	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
<b>Обед</b>																												
15,94	Рассолычник 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												
261,26	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													
<b>Итого за Обед</b>																												
			34	28	118	860	0,45	27,4	53,1		106,03	332,96	91,91	5,12	57,2	314,41												

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																
			19	21	98	643	0,4	1,77	48,18		204,86	368,87	101,36	4,39	40,05	39,69
<b>Итого за День</b>																
			53	49	216	1503	0,85	29,17	101,28		310,89	701,83	193,27	9,51	97,25	354,1

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

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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	
<b>Обед</b>																		
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	
<b>Итого за Обед</b>			31	30	130	927	0,57	36,85	52,44			93,1	434,07	126,22	5,89	65,14	163,61	

<b>Уплотненный полдник</b>																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			26	20	104	694	0,55	0,98	36,16			58,29	415,74	218,28	8,51	37,63	137,08
<b>Итого за день</b>			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 2смена С/Диабет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

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										
<b>Обед</b>																										
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										
43,4,05	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											
<b>Итого за Обед</b>			31	34	107	863	0,62	35,04	38,86		115,85	468,28	248,42	8,91	46,79	148,28										

<b>Уплотненный полдник</b>																										
№	Тегтели с рисом* в томатном соусе	60/30	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
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										
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			25	15	93	607	0,25	1,49	27		62,14	203,63	48,64	2,11	48,72	202,32										

<b>Итого за День</b>																
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 2смена С/диабет 11-18 лет День: вторник

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										
<b>Обед</b>																										
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	Комлот 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										
<b>Итого за Обед</b>			46	32	150	1072	0,43	7,33	16,55		106,15	563,63	136,18	9,07	34,97	133,59										

<b>Уплотненный полдник</b>																										
№ 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										
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											
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	16	106	640	0,28	1,55	50,65		186,13	394,07	70,37	3,93	47,83	25,45										
<b>Итого за день</b>			64	48	256	1712	0,71	8,88	67,2		292,28	967,7	206,55	13	82,8	159,04										



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

День: среда  
Неделя: 2

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

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
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				

Уплотненный подлник																
275,06	Чахобили	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 Уплотненный подлник			27	21	77	603	0,45	4,77	49,2		48,92	368,4	163,25	6,66	39,13	68,98
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 2смена С/диабет 11-18 лет  
 День: четверг  
 Неделя: 2

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

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Обед</b>																										
5,08	Салат из капусты белокочанной 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 (група 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										
<b>Итого за Обед</b>			31	29	116	849	0,55	38,34	39,72			117,77	340,27	100,68	4,92	53,09	169,28									

<b>Уплотненный полдник</b>																										
№	Биточки (котлеты) рыбные*	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
37,35	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	9	33	234	0,25	39,27				25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										69,88	148,79	49,96	1,84	0,72	57,64									
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									
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	15	78	515	0,4	39,56	45,2			110,03	320,62	87,97	3,57	40,75	80,53									
<b>Итого за День</b>			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-2смена С/диабет 11-18 лет

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	
<b>Обед</b>																		
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		
<b>Итого за Обед</b>			26	22	109	736	0,54	21,74	47,08			120,17	505,45	163,61	6,67	65,94	122,28	

<b>Уплотненный полдник</b>																		
№	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5/20	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	17	76	524	0,26	28,85	51,35			106,96	251,28	72,03	4,58	38,16	34,76	
<b>Итого за День</b>			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 Зсмена С/диабет 11-18 лет

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	Мg	Fe	Se	I
1			2			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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	Курлица 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
<b>Итого за Обед</b>			31	27	117	839	0,39	18,29	68,3		81,63	391,34	108,51	5,28	45,5	212,06

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			26	18	96	646	0,28		58		86,09	250,37	57,52	2,51	53,89	212,61
<b>Итого за день</b>			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 Замена С/диабет 11-18 лет  
 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)	Витаминны (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	Сул-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												

Уплотненный полдник																	
№	Сыр (порциями)	10	3	3	30	36	0,22	0,07	26	88	50	3,5	0,1	13,53	23,45	Итого за Уплотненный полдник	
																21	23
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 Уплотненный полдник			21	23	95	658	0,4	1,84	75,98	292,44	415,18	104,4	4,43	39,38	39,45		
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 2смена С/диабет 11-18 лет 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	Mg	Fe	Se	I					
Обед		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
7.05	Салат из свежкы 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 ябллок (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					

Уплотненный полдник		220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75	160,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5
55.22	Омлет натуральный														
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 Уплотненный полдник			30	30	70	658	0,3	10,78	392,75	193,57	476,66	100,21	7,25	67,8	96,5
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 2смена С/диабет 11-18 лет  
 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	7		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							
<b>Обед</b>																								
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							
<b>Итого за Обед</b>			45	33	120	954	0,5	47,72	15,56			109,16	533,51	127,27	9,25	44,48	70,32							

<b>Уплотненный полдник</b>																								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
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								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			19	18	98	616	0,37	1,56	64,32			191,63	364,3	79,12	5,22	61,84	27,97							

<b>Итого за День</b>	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 2смена С/диабет 11-18 лет День: пятница

Неделя: 3

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
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	Тедтели 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									
<b>Итого за Обед</b>			28	36	111	889	0,55	46,09	45,68			113,4	429,3	136,16	6,99	61,59	137,46									

Уплотненный полдник																										
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
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											
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			26	20	104	694	0,55	0,98	36,16			58,29	415,74	218,28	8,51	37,63	137,08									
<b>Итого за День</b>			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 2смена С/диабет 11-18 лет  
 День: понедельник  
 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)							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																				
16,96	Ши "Новгородские" на куринном 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	Ренки 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	102	756	0,47	61,21	23,82			108,46	315,43	109,76	5,22	40,77	132,8			

Уплотненный полдник																		
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2			33,44	114,06	22,04				
416,09	Макаронны с томатом	225	10	12	48	344	0,13	5,4	63,2			35,44	74,39	17,68	0,44	18,27	181	
60,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Уплотненный полдник			26	21	94	673	0,28	5,55	78,4			83,83	245	61,17	1,74	36,99	183,08	

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 2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

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				
<b>Обед</b>																				
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	Пицца 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					
<b>Итого за Обед</b>			47	38	137	1065	0,39	6,86	98,4		121,59	530,51	100,03	5,76	56,41	141,66				

<b>Уплотненный полдник</b>																				
№	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				
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					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			19	19	95	619	0,4	1,77	54,18		207,59	373,34	101,66	4,45	40,71	56,17				
<b>Итого за День</b>			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 Зсмена С/диабет 11-18 лет

День: среда

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
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	Кутеш (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									

Уплотненный полдник																
№	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
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 Уплотненный полдник			20	17	77	541	0,4	39,27	55,6		121,63	328,5	94,21	4,19	34,39	85,1
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 Смена С/диабет 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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), тушенная 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	
<b>Итого за Обед</b>			28	33	120	885	0,71	59,19	11,08		120,69	519,96	208,11	7,61	51,71	141,78

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I
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
160,04	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			25	16	75	537	0,3	17,05	19,02		69,7	248,8	63,99	4,06	40,09	117,96

<b>Итого за день</b>																
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 Зсмена С/дмабег 11-18 лет  
 День: пятница  
 Неделя: 4

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

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Обед</b>																		
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	Комлот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
<b>Итого за Обед</b>			32	26	111	803	0,57	19,75	38,96		92,04	356,41	100,38	7,06	56,16	8,32		

<b>Уплотненный полдник</b>																		
№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
420,06	Туляш 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	Речка отварная расщепчатая	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			22	18	75	552	0,43	2,36	40,12		40,83	324,41	157,14	6,22	35,28	47,56		
<b>Итого за День</b>																		
<b>Итого за период</b>			54	44	186	1355	1	22,11	79,08		132,87	680,82	257,52	13,28	91,44	55,88		
<b>Итого за период</b>			1183	993	4154	30201	18,13	864,06	2017,08		4781,73	16447,17	5183,48	258,04	1894,87	4727,43		
<b>Итого за период</b>			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 витамином С