

«Утверждено»

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ

І СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

«01» сентября 2024г.

Минязов Р.Н.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №2  
Черелник Е.А.



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



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №6  
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №9  
Габдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №10  
Акматгалинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №11  
Айтияров И.Г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №14  
Нурглинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №16  
Разорвина О.В.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Балкирская гимназия  
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Гимназия №1  
Амина Г.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Гимназия №14  
Амина Г.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №16  
Амина Г.А.



Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38							
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	5	43	253	0,11		22,8		27,38	59,63	10,96	0,12	16,71	152,95							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
139,02	Мармелад желейный	30	2		22	93																	
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			25	17	101	647	0,24		53,2		76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33							

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
12,5	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	230/5	16	10	8	191	0,08	25,44	7,65		53,78	183,33	38,7	3,26	0,7	6,79							
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
446,06	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04		30,11	183,86	39,87	2,85	10,17	100,43							
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
<b>Итого за Обед</b>																							
			38	26	93	770	0,43	48,05	7,69		126,09	483,4	120,92	8,79	29,74	109,3							

Итого за день	63	43	194	1417	0,67	48,05	60,89		202,97	708,19	171,18	10,97	75,8	287,63
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

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

Завтрак																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36	0,07	0,07	26		88	50	3,5	0,1		
9,3	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	185	7	6	30	200	0,14	1,21	33,4		143,21	216,52	32,22	0,79	16,34	8,37
122,03	Плюшки 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														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак																
		19	18	89	583	0,3	1,43	73,72			263,04	380,8	64,93	3,27	38,51	25,89

Обед																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
19,85	Сул-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
275,04	Чахохбили	90	12	13	6	188	0,08	4,31	24,48		16,68	113,41	16,48	1,08	10,59	39,74
481,01	Гречка отварная рассыпчатая	170	7	6	32	208	0,24		20,4		14,24	170,54	113,3	3,82	7,92	21,29
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед																
		30	24	88	681	0,43	5,51	44,88			59,37	361,87	158,08	6,78	41,95	143,15

Итого за день																
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
Итого за день																
		49	42	177	1264	0,73	6,94	118,6			322,41	742,67	223,01	10,05	80,46	169,04

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: среда  
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Завтрак</b>																					
56,48	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	10	20	35	361	0,27	40,53	31,41		29,76	182,01	53,79	2,67	7,63	2,2					
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4						
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			16	22	84	587	0,39	50,53	31,41		49,26	253,51	112,29	4,27	22,03	2,2					

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
<b>Обед</b>																					
16,57	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,22	106,35					
58,28	Кудреш (Гречка с мясом)	25/165	17	16	44	390	0,35	0,29			19,72	304,15	161,12	6,2	20,91	6,8					
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03						
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8					
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28					
<b>Итого за Обед</b>																					
			38	27	90	762	0,57	24,92	7,65		84,68	568,43	223,84	11,05	40,41	115,23					

<b>Итого за День</b>	54	49	174	1349	0,96	75,45	39,06				133,94	821,94	336,13	15,32	62,44	117,43
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: четверг

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73		
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2		
Итого за Завтрак			17	19	110	682	0,37	5,5	41,24		186,42	324,2	92,17	6,42	33,23	37,97		

Обед	Расходный лист 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			6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93		
261,24	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	11	13	7	191	0,08	5,42	21,6		20,18	108,69	20,25	1,11	9,63	59,29		
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75		
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Обед			29	25	100	746	0,39	26,79	47,1		94,71	294,03	81,3	4,57	47,73	283,97		

Итого за День	46	44	210	1428	0,76	32,29	88,34		281,13	618,23	173,47	10,99	80,96	321,94
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: пятница

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рел.	Примем 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																	
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															
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4	
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2			5,8	18	4	0,42		
<b>Итого за Завтрак</b>																	
			25	20	96	655	0,53	0,98	36,16			54,84	402,69	213,33	8,21	33,31	135

№ рел.	Примем 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		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
30,04	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	10	26	242	0,24	28,07	13,21			40,84	231,33	66,1	1,83	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
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
<b>Итого за Обед</b>																	
			29	28	112	821	0,48	31,33	52,44			82,54	385,48	108,62	4,8	56,19	162,65
<b>Итого за День</b>																	
			54	48	208	1476	1,01	32,31	88,6			137,38	788,17	321,95	13,01	89,5	297,65

Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена С/дмабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Завтрак</b>																				
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			
33,21	Макаронные изделия (группа А)	160	8	4	36	213	0,09		19,2			23,06	50,21	9,23	0,1	14,07	128,8			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4				
<b>Итого за Завтрак</b>			23	14	76	515	0,21	1,49	22,2			52,94	178,05	41,38	1,78	40,89	168,04			

№ 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				
<b>Обед</b>																				
76,03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73				14,74	30,15	20,75	0,38	0,05				
16,88	Ци "Новгородские" на курином 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			
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	16	15	40	352	0,33	0,93	29,36			29,51	271,28	146,46	5,22	15,69	101,83			
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 Обед</b>			28	29	89	725	0,52	33,2	36,86			98,27	402,82	209,44	7,63	39,7	137,89			

Итого за день	51	43	165	1240	0,73	34,69	59,06		151,21	580,87	250,82	9,41	80,59	305,93
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
393,01	Д9 Каша вязкая молочная из перловой крупы с маслом сливочным	190	7	6	33	217	0,09	1,25	34,42		132,46	225,55	30,53	0,87	18,02	8,65							
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																					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45								
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6									
<b>Итого за Завтрак</b>			18	16	114	663	0,28	11,32	44,31		165,37	360,91	100,43	3,83	39,86	23,86							

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
<b>Обед</b>																							
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							
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5							
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
<b>Итого за Обед</b>			27	23	127	821	0,3	5,72	16,32		77,87	303,58	94,92	4,65	31,22	104,63							

<b>Итого за День</b>		45	39	241	1484	0,58	17,04	60,63		243,24	664,49	195,35	8,48	71,08	128,49
----------------------	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------



Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: среда  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
2/5,04	Чахохбили	90	12	13	6	188	0,08	4,31	24,48		16,68	113,41	16,48	1,08	10,59	39,74							
481,02	Гречка отварная рассыпчатая	160	7	5	31	196	0,23		19,2		13,73	160,66	106,71	3,6	7,46	23,52							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			23	19	65	514	0,39	4,31	43,68		41,91	317,57	139,69	5,68	32,45	63,26							

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
<b>Обед</b>																							
12,43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	230/5	16	11	15	219	0,12	18,17	7,65		47,64	203,15	45,67	3,68	0,71	5,65							
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79									
446,06	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04		30,11	183,86	39,87	2,85	10,17	100,43							
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
<b>Итого за Обед</b>																							
			38	26	86	739	0,44	43,58	7,69		106,06	490,11	123,08	9,06	30,16	108,16							

Итого за день	61	45	151	1253	0,83	47,89	51,37		147,97	807,68	262,77	14,74	62,61	171,42
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: четверг

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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
<b>Завтрак</b>																
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
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190/5	4	8	28	202	0,21	33,08	41,28		59,13	125,63	42,09	1,55	0,61	48,34
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
<b>Итого за Завтрак</b>																
			17	14	85	536	0,36	37,37	41,28		109,83	298,41	83,15	5,78	36,32	71,15

<b>Обед</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I
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
13,24	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			27,69	86,28	31,39	1,58	3,75	0,04
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	8	10	4	141	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	7,13	20,46
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75
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 Обед</b>																
			26	26	94	709	0,45	35,79	34,32		100,9	283,73	83,3	4,02	42,97	144,93
<b>Итого за день</b>																
			43	40	179	1245	0,81	73,16	75,6		210,73	582,14	166,45	9,8	79,29	216,08

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСПИЕНИЕ День: пятница

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)	200/5/20	8	10	12	168	0,09	23,34	18,7		47,95	99,13	30,76	1,51	8,65	82,89										
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45											
<b>Итого за Завтрак</b>			16	16	67	468	0,23	23,49	51,35		101,35	221,06	60,46	3,82	32,5	114,57										

№ реч.	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										
<b>Обед</b>																										
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07										
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02										
373	Д9 Каша вязкая ячневая маслом сливочным	150	3	3	22	124	0,09		12		29,02	115,46	16,75	0,62	12,55	18										
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Обед</b>			22	17	88	587	0,44	18,83	23,08		104,82	438,06	139,4	5,65	57,15	122,09										

<b>Итого за день</b>	38	33	155	1055	0,67	42,32	74,43				206,17	659,12	199,86	9,47	89,65	236,66
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: понедельник

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 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
<b>Завтрак</b>																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	5	43	253	0,11		22,8		27,38	59,63	10,96	0,12	16,71	152,95
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
441	Кекс с начинкой 33,3г	33,3	2	7	17	143										
<b>Итого за Завтрак</b>			25	24	96	697	0,24		53,2		76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33

№ 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
<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
342,08	Курица тушеная	90	12	11	3	156	0,06	1,37	24,52		11,67	102,55	12,58	0,87	10,15	32,49
36	Рис отварной	150	4	3	40	200	0,04		12		10,56	83,03	27,33	0,59		60
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
<b>Итого за Обед</b>			27	21	95	679	0,31	18,14	44,02		69,28	329,51	90,41	4,21	35,44	195,5

<b>Итого за день</b>	52	45	191	1376	0,55	18,14	97,22		146,16	554,3	140,67	6,39	81,5	373,83
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: вторник

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1												
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73										
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			18	21	87	605	0,35	1,57	69,04		260	356,51	87,21	3,66	32,56	35,73										

№ 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										
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7										
58,28	Куплеш (гребка с мясом)	25/165	17	16	44	390	0,35	0,29			19,72	304,15	161,12	6,2	20,91	6,8										
69,45	Компот из яблок (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
<b>Итого за Обед</b>																										
			43	29	116	880	0,55	2,5	0,19		82,73	582,69	218,77	11,32	39,79	115,58										

<b>Итого за день</b>																
			61	50	203	1485	0,9	4,07	69,23		342,73	939,2	305,98	14,98	72,35	151,31

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: среда  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4											
121,05	Кондитерское изделие 20г-Фрукт	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42												
101,14	Итого за завтрак	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6												
			25	25	67	582	0,25	10,61	321,32		153,98	370,56	84,18	5,2	53,4	78,59										

№ 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	Мg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8			21,46	25,06	12,76	0,81	0,41											
16,08	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	8	9	117	0,07	17,02	7,5		29,18	45,56	18,02	0,69	0,18	80,97										
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	8	11	146	0,06	1,1			26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81										
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75										
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92										
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8										
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28										
	Итого за обед		24	26	98	722	0,34	28,52	25,5		122,75	308,15	85,05	4,81	54,81	237,53										

Итого за День	49	51	165	1304	0,59	39,13	346,82		276,73	678,71	169,23	10,01	108,21	316,12
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: четверг

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	И	17											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
<b>Завтрак</b>																													
100,34	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным (без сахара)	190	7	6	35	226	0,15	1,24	34,3			130,85	191,97	36,17	1,9	28,8	8,6												
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																											
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45													
139,02	Мармелад желейный	30	2		22	93																							
<b>Итого за Завтрак</b>																													
			18	16	110	648	0,31	1,28	57,3			158,33	300,76	64,47	4,25	50,44	26,08												

№ 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	И	17											
<b>Обед</b>																													
12,37	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	11	184	0,09	22,96	7,63			45,74	171,34	38	3,01	0,59	5,69												
327,07	Говядина тушеная с овощами в соусе	180	14	16	18	275	0,15	17,07	0,05			25,04	183,67	39,71	2,75	10,89	34,57												
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												
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>																													
			38	29	105	828	0,41	40,09	15,53			91,38	453,29	106,82	7,79	37,02	66,97												

<b>Итого за День</b>																	
56	45	215	1476	0,72	41,37	72,83			249,71	754,05	171,29	12,04	87,46	93,05			

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: пятница

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
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																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			25	20	96	655	0,53	0,98	36,16		54,84	402,69	213,33	8,21	33,31	135				

№ 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				
<b>Обед</b>																				
19,51	Сул кулллама по-деревенски на куринном 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	Тертелли 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				
447,02	Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29			25,02	98,92	40,21	1,53	0,21	0,12				
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
<b>Итого за Обед</b>																				
			26	34	98	802	0,47	40,04	45,58		102,91	386,71	120,18	6,05	55,48	135,19				

<b>Итого за День</b>																
			51	54	194	1457	1	41,02	81,74		157,75	788,4	333,51	14,26	88,79	270,19



Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: понедельник

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Привез 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>Завтрак</b>																										
39.15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0.05	0.15	15.2		33.44	114.06	22.04													
416.08	Макаронь с томатом	190	8	10	40	290	0.11	4.55	53.2		29.91	62.78	14.91	0.37	15.42	152.85										
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			23	19	78	580	0.24	4.7	68.4		74.85	220.34	53.45	1.37	29.82	152.85										

№ реч.	Привез 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										
<b>Обед</b>																										
16.98	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	230/5	6	7	8	121	0.05	27.16	7.5		36.11	41.43	19.12	0.67	4.82	29.45										
167.06	Гречки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0.06				9.06	34.26	13	0.79												
455	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0.18	22.68	14.4		31.34	141.6	40.84	1.78	8.62	82.22										
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 Обед</b>																										
			25	22	88	654	0.39	49.84	21.9		91.46	273.84	94.41	4.54	32.16	113.75										
<b>Итого за день</b>																										
			48	41	166	1234	0.63	54.54	90.3		166.31	494.18	147.86	5.91	61.98	266.6										

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: вторник

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73							
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45								
112	Шоколад Аленка	15	1	5	8	81	0,01		3		52,8	46,35	10,2	0,23									
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			17	22	95	647	0,36	1,5	50,24		227,95	361,02	94,67	3,91	33,89	52,45							

№ 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							
<b>Обед</b>																							
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							
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62							
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	33	177	0,06		12		21,38	162,74	20,1	0,92	18,85	18							
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
<b>Итого за Обед</b>																							
			38	30	108	838	0,32	4,42	70,28		97,18	441,57	79,89	4,65	59,84	141,75							

<b>Итого за День</b>																
			55	52	203	1485	0,68	5,92	120,52		325,13	802,59	174,56	8,56	93,73	194,2

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: среда

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38							
37,28	Пюре картофельное	190	4	4	28	169	0,21	33,08	21,28		57,93	124,13	42,09	1,54	0,61	48,34							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			18	16	64	470	0,34	33,08	51,68		107,43	289,29	81,39	3,6	29,96	73,72							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	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)	250/5	17	11	9	207	0,08	27,49	7,66		57,83	198,8	41,93	3,54	0,76	7,33							
58,28	Купеш (гречка с мясом)	25/165	17	16	44	390	0,35	0,29		19,72	304,15	161,12	6,2	20,91	6,8								
69,29	Компот из свежих яблок (Без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8								
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28								
<b>Итого за Обед</b>																							
			39	27	92	778	0,54	32,38	7,66		101,36	575,31	230,89	12,45	41,06	17,13							

Итого за День	57	43	156	1248	0,88	65,46	59,34		208,79	864,6	312,28	16,05	71,02	90,85
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: четверг  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
19,81	Сул картофельный с лапшой домашней с курицей	200/20	11	10	19	206	0,11	13,68	11,2		21,49	89,34	23,11	1,07	8,58	81,72				
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82		24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			24	16	85	564	0,3	23,77	19,02		68,96	246,16	95,24	3,94	34,4	97,95				

<b>Обед</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				
352,01	Сул Любителский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4			27,46	126,58	71,28	2,49	8,46	101,34				
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47						
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				
447,02	Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29			25,02	98,92	40,21	1,53	0,21	0,12				
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Обед</b>																				
			26	28	103	771	0,6	50,08	11,08		106,72	462,97	181,2	6,54	50,15	123,56				

<b>Итого за день</b>																
			50	44	188	1335	0,9	73,85	30,1		175,68	709,13	276,44	10,48	84,55	221,51

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена С/диабет 7-10лет УСИПЛЕНИЕ День: пятница  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		2					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																				
420,05	Гуляш из мяса птицы	90				141	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	7,13	20,46				
481,02	Гречка отварная рассыпчатая	160				196	0,23		19,2		13,73	160,66	106,71	3,6	7,46	23,52				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50				130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			19	16	63	467	0,36	2,14	35,52		34,62	277,99	134,19	5,28	28,99	43,98				

№ 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				
<b>Обед</b>																				
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				
87,31	Макаронник с мясом и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0,11	1,5	37,27		19,67	120,6	16,8	1,16	20,68	4,09				
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25			12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8				
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40			22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28				
<b>Итого за Обед</b>																				
			24	22	90	655	0,45	17,75	37,27		78,09	300,81	83,88	5,85	44,75	7,14				

Итого за день		43	38	153	1122	0,81	19,89	72,79		112,71	578,8	218,07	11,13	73,74	51,12
Итого за период		1026	889	3688	26733	15,41	773,53	1757,47		4198,85	14137,46	4560,88	222,05	1595,71	4281,05
Итого за период		51	44	184	1337	0,77	38,68	87,87		209,94	706,87	227,54	11,1	79,79	214,05

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 одним продуктом, блюдо 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