

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

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ
II СМЕНА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

«Утверждаю»
Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.
«01» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черезник Е.А.

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акмалгитниова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аглияров И.Г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разарьяна О.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Вашикирская гимназия
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Сина Г.А.



Рацион: ШК 01.09.2024г Смена С/дизабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: понедельник
Неделя: 1

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

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Обед																							
12,5	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 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						
Итого за Обед			38	26	93	770	0,43	48,05	7,69			126,09	483,4	120,92	8,79	29,74	109,3						

Уплотненный полдник																							
№	Котлеты из птицы	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
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 желтый	30	2		22	93						76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33						
Итого за Уплотненный полдник			25	17	101	647	0,24		53,2														

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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: вторник

Неделя: 1

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

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

Обед																	
19,85	Суп-лапша Домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2				12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
275,04	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

Уплотненный полдник																	
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26			88	50	3,5	0,1		
9,3	Каша жидкая молочная из ржановой 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 Уплотненный полдник			19	18	89	563	0,3	1,43	73,72			263,04	380,8	64,93	3,27	38,51	25,89

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-2 замена С/дмвбег 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: среда

Неделя: 1

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	4	5	6		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																							
16,57	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	Курбеш (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							
Итого за Обед			38	27	90	762	0,57	24,92	7,65		84,68	568,43	223,84	11,05	40,41	115,23							

Уплотненный полдник																							
№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
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	0,5									
Итого за Уплотненный полдник			16	22	84	587	0,39	50,53	31,41		49,26	253,51	112,29	4,27	22,03	2,2							

Итого за День	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 Змена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: четверг
Неделя: 1

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

№ рец.	Применение 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	Мг	Fe	Se	I								
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
15,94	Расолыник 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								
261,24	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 (група 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								

Уплотненный полдник																								
№	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I								
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 Уплотненный полдник			17	19	110	682	0,37	5,5	41,24		186,42	324,2	92,17	6,42	33,23	37,97								

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 Зсмена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: понедельник
Неделя: 2

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

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
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	Щи "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							
Итого за Обед																							
			28	29	89	725	0,52	33,2	36,86		98,27	402,82	209,44	7,63	39,7	137,89							

Уплотненный полдник																							
№	Тертели с рисом* в томатном соусе	60/30	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I							
33,21	Макаронные изделия (група 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								
Итого за Уплотненный полдник																							
			23	14	76	515	0,21	1,49	22,2		52,94	178,05	41,38	1,78	40,89	168,04							
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 Зсмена С/диабет 7-10 лет УСИПЛЕНИЕ День: вторник
Неделя: 2

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

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
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							
167,01	1 ренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
12,19	Грив 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	Комлот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
Итого за Обед			27	24	129	831	0,3	5,72	16,32		76,37	292,83	92,67	4,25	30,69	104,63							

Уплотненный поддник	№ рец.	Принем 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							
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										
Итого за Уплотненный поддник			18	16	114	663	0,28	11,32	44,31		165,37	360,91	100,43	3,83	39,86	23,86								

Итого за день	45	40	243	1494	0,58	17,04	60,63		241,74	653,74	193,1	8,08	70,55	128,49
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г. Смена С/днabet 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: среда
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		
Обед																		
12,43	Свеколник 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	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		
Итого за Обед			38	26	86	739	0,44	43,58	7,69		106,06	490,11	123,08	9,06	30,16	108,16		

Уплотненный полдник																		
№	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		
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		
481,02	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			
Итого за Уплотненный полдник			23	19	65	514	0,39	4,31	43,68		41,91	317,57	139,69	5,68	32,45	63,26		

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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: четверг

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	Мг	Fe	Se	I								
1		2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																								
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							
Итого за Обед			26	26	94	709	0,45	35,79	34,32			100,9	283,73	83,3	4,02	42,97	144,93							

Уплотненный полдник																												
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
			4	8	28	202	0,21	33,08	41,28	59,13	125,63		42,09	1,55	0,61	48,34												
37.34	Пиоре картофельное с маслом сливочным	190/5																										
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	1	20	92	0,02	4				14	14	8	2,8	36,32	71,15											
Итого за Уплотненный полдник			17	14	85	536	0,36	37,37	41,28			109,83	298,41	83,15	5,78	36,32	71,15											

Итого за День																	
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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: пятница
Неделя: 2

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

№ реч.	Применение 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																				
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	Д/9 каша вязкая речневая смеслом сливочным	150	3	3	22	124	0,09		12		29,02	115,46	16,75	0,62	12,55	18				
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				
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			22	17	88	587	0,44	18,83	23,08		104,82	438,06	139,4	5,65	57,15	122,09				

Уплотненный полдник																				
№	Применение 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				
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					
Итого за Уплотненный полдник			16	16	67	468	0,23	23,49	51,35		101,35	221,06	60,46	3,82	32,5	114,57				
Итого за день			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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: понедельник

Неделя: 3

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

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
15,94	Рассолыник 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	Курлица 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				
Итого за Обед			27	21	95	679	0,31	18,14	44,02		69,28	329,51	90,41	4,21	35,44	195,5				

Уплотненный полдник																					
№	Котлеты из птицы	60	Пищевые вещества (г)			171	0,05	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			10	11	8			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															
Итого за Уплотненный полдник			25	24	96	697	0,24		53,2		76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33					
Итого за день			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 2смена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: вторник
Неделя: 3

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

№ рещ.	Примем 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								
Обед																								
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	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									
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04			20	32,25	10,5	0,75	0,15										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08									
Итого за Обед																								
			43	29	116	860	0,55	2,5	0,19		82,73	582,69	218,77	11,32	39,79	115,58								

Уплотненный полдник																								
№	Сыр (порциями)	10	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
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									
Итого за Уплотненный полдник																								
			18	21	87	605	0,35	1,57	69,04		260	356,51	87,21	3,66	32,56	35,73								

Итого за день																
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 2смена С/диабет 7-10 лет УСИПЛЕНИЕ День: среда

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	Обед	2	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		
16.08	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	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	
77.09	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	

Уплотненный полдник		180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32	128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59
№	Наименование														
55.21	Омлет натуральный														
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		
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6		
Итого за Уплотненный полдник			25	25	67	582	0,25	10,61	321,32	153,98	370,56	84,18	5,2	53,4	78,59

Итого за день	49	51	165	1304	0,59	38,13	346,82	276,73	678,71	169,23	10,01	108,21	316,12
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: четверг
Неделя: 3

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

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
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				
Итого за Обед			38	29	105	828	0,41	40,09	15,53		91,38	453,29	106,82	7,79	37,02	66,97				

Уплотненный полдник																				
№ рец.	Прим 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				
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														
Итого за Уплотненный полдник			18	16	110	648	0,31	1,28	57,3		158,33	300,76	64,47	4,25	50,44	26,08				

Итого за День																
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- 2смена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: пятница
Неделя: 3

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				
Обед																				
19,51	Суп кулпала 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	Тертели 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	96,92	40,21	1,53	0,21	0,12				
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				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Обед																				
			26	34	98	802	0,47	40,04	45,58		102,91	385,71	120,18	6,05	55,48	135,19				

Уплотненный поддник																				
№	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				
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																		
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42						
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Уплотненный поддник																				
			25	20	96	655	0,53	0,98	36,16		54,84	402,69	213,33	8,21	33,31	135				

Итого за День																
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 Зсмена С/дизабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: понедельник

Неделя: 4

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				
Обед																				
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				
167,05	Грени 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				
Итого за Обед			25	22	88	654	0,39	49,84	21,9		91,46	273,84	94,41	4,54	32,16	113,75				

Уплотненный полдник																				
№	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				
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04							
416,08	Макаронны 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					
Итого за Уплотненный полдник			23	19	78	580	0,24	4,7	68,4		74,85	220,34	53,45	1,37	29,82	152,85				

Итого за день																
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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: вторник
Неделя: 4

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

№ реч.	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		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
19,83	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	7	7	20	156	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	56,28		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								
Итого за Обед			38	30	108	838	0,32	4,42	70,28		97,18	441,57	79,89	4,65	59,84	141,75								

Уплотненный полдник																								
№	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								
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Теркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	36,24		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 Алена	15	1	5	8	81	0,01		3		52,8	46,35	10,2	0,23										
Итого за Уплотненный полдник			17	22	95	647	0,36	1,5	50,24		227,95	361,02	94,67	3,91	33,89	52,45								

Итого за День																
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 2смена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: среда

Неделя: 4

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

№ п/п	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																
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	Кудеш (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	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	
77,09	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			39	27	92	778	0,54	32,38	7,66		101,36	575,31	230,89	12,45	41,06	17,13

Уплотненный полдник																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
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	
Итого за Уплотненный полдник			18	16	64	470	0,34	33,08	51,68		107,43	289,29	81,39	3,6	29,96	73,72
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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: четверг
Неделя: 4

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

№ рощ.	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		2				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Обед																										
352,01	Суп Любительский 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										
Итого за Обед			26	28	103	771	0,6	50,08	11,08		106,72	462,97	181,2	6,54	50,15	123,56										

Уплотненный полдник																										
№ рощ.	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										
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с курдюком	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											
Итого за Уплотненный полдник			22	15	64	468	0,26	13,77	19,02		60,96	218,16	53,24	3,34	34,4	97,95										
Итого за День			48	43	167	1239	0,86	63,85	30,1		167,68	681,13	234,44	9,88	84,55	221,51										

Рацион: ШК 01.09.2024г. Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: пятница

Неделя: 4

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

№ реч.	Грени 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						
Обед																							
13,23	Сул картофельный с бобовыми на кудинном бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65				43,81	109,73	39,79	2,05	4,68	100,05						
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	Комлот из свежих ябллок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92						
77,09	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	22	90	655	0,45	17,75	37,27			87,29	302,69	84,43	5,92	44,75	107,14						

Уплотненный полдник

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	
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		
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10				8	28	42	0,6			
Итого за Уплотненный полдник			21	17	84	563	0,4	12,14	35,52			42,62	305,99	176,19	5,88	28,99	43,98	

Итого за день	45	39	174	1218	0,85	29,89	72,79		129,91	608,68	280,62	11,8	73,74	151,12
Итого за период	1026	890	3690	26743	15,41	773,53	1757,47		4206,55	14128,59	4549,18	221,72	1595,18	4381,05
Итого за период	51	45	185	1337	0,77	38,68	87,87		210,33	706,43	227,46	11,09	79,76	219,05

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, корнешоды 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