

«Утверждено»

Директор ООО «ГРАНИ-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«01» сентября 2024г.



**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

1 СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Черелник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3

Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайкина Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Акмагалинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Аглияров И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нургулинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1

Савин И.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1

Гареев В.Ю.



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

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38							
33,3	Макаронные изделия (группа А)	230	11	6	52	306	0,13		27,6		33,14	72,16	13,27	0,15	20,22	185,15							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
Итого за Завтрак																							
			26	18	96	646	0,28		58		86,09	250,37	57,52	2,51	53,89	212,61							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																							
12,84	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/20	20	13	11	246	0,1	32,99	7,69		68,53	237,95	50,24	4,24	0,91	8,71							
167,01	Ренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
446,07	Говядина тушеная с картошкой	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								
Итого за Обед																							
			45	31	109	906	0,51	57,96	7,74		148,82	575,44	143,32	10,48	36,84	121,63							

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

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

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

№ 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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
2		3																					
Итого за																							

Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1		
9,31	Каша жидкая молочная из ржановой крупы с маслом сливочным	225	8	7	36	244	0,17	1,47	40,6		174,04	263,23	39,17	0,96	19,87	10,17
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	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 завтрак			21	19	102	660	0,35	1,69	80,92		298,22	447,01	78,18	3,96	46,68	27,69

Обед																
19,83	Сул-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05
275,06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			36	28	108	817	0,51	6,27	48,8		72,82	419,88	179,1	8	53,61	169,5

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

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

День: среда
Неделя: 1

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

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

Завтрак																	
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 Завтрак			19	25	98	681	0,45	57,28	33,46		57,5	296,74	126,22	5,02	27,63	4,65	

Обед																	
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	Куплеш (Гречка с мясом)	25/190	18	18	50	433	0,4	0,33			22,06	336,8	183,95	6,95	22,27	7,32	
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед			44	32	112	918	0,71	29,32	7,68		103,11	672,12	265,47	13,25	50,76	137,89	

Итого за день																	
63	57	210	1599	1,16	86,6	41,14		160,61	968,86	391,69	18,27	78,39	142,54				

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

День: четверг
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1			2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																										
5,39	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225		9	10	30	243	0,22	1,77	45,18		183,61	246,33	67,27	1,49	13,53	23,45									
119	Булочка домашняя	60		5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65		5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09										
Итого за Завтрак																										
				19	21	98	643	0,4	1,77	48,18		204,86	368,87	101,36	4,39	40,05	39,69									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
15,94	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									
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										
Итого за Обед																										
				34	28	118	860	0,45	27,4	53,1		106,03	332,96	91,91	5,12	57,2	314,41									
Итого за день																										
				53	49	216	1503	0,85	29,17	101,28		310,89	701,83	193,27	9,51	97,25	364,1									

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

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

№ 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										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
434,09	Каша гречневая с мясом птицы	30/200	19	17	53	442	0,43	0,98	34,16			37,54	341,19	192,83	6,79	18,91	135									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,56	21,45	1,3	18,72	2,08									
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2			5,8	18	4	0,42											
Итого за Завтрак																										
			26	20	104	694	0,55	0,98	36,16			58,29	415,74	218,28	8,51	37,63	137,08									

№ 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																										
19,51	Суп куллама по-деревенски на крупном 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), запеченная с картофелем по-русски	50/30/120	13	11	30	276	0,27	33,59	13,21			43,6	247,37	72,45	2,08	22,37	12,01									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15			3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22									
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28									
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76									
Итого за Обед																										
			31	30	130	927	0,57	36,85	52,44			93,1	434,07	126,22	5,89	65,14	163,61									
Итого за день																										
			57	50	234	1621	1,12	37,83	88,6			151,39	849,81	344,5	14,4	102,77	300,69									

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

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ 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				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
2																				
Завтрак																				
26	Тфтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24				
33,18	Макаронные изделия (группа А)	200	9	5	45	266	0,11		24		28,81	62,74	11,54	0,13	17,58	161				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Завтрак																				
			25	15	93	607	0,25	1,49	27		62,14	203,63	48,64	2,11	48,72	202,32				

№ 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				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
2																				
Обед																				
76,14	Салат из моркови (без сахара)	100	1	10	6	122	0,05	4,55			24,57	50,25	34,58	0,64	0,09					
16,88	Ши "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				
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	17	16	45	389	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	16,98	114,3				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48					
Итого за Обед																				
			31	34	107	863	0,62	35,04	38,86		115,85	468,28	248,42	8,91	46,79	148,28				

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

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

День: вторник

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

Неделя: 2

№ 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
393,02	Д/9 Каша вязкая молочная из перловой крупы с маслом сливочным	225	8	7	39	257	0,11	1,48	40,76		156,87	267,21	36,17	1,03	21,35	10,24							
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09								
Итого за Завтрак			18	16	106	640	0,28	1,55	50,65		186,13	394,07	70,37	3,93	47,83	25,45							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
Обед																							
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							
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51							
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15								
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28							
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76							
Итого за Обед			46	32	150	1072	0,43	7,33	16,55		106,15	563,63	136,18	9,07	34,97	133,59							

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

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

День: среда
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
275,06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2			18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15	
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22			15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Завтрак																		
			27	21	77	603	0,45	4,77	49,2			48,92	368,4	163,25	6,66	39,13	68,98	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
Обед																		
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	21	14	19	284	0,15	23,88	7,69			60,92	264,52	59,65	4,81	0,93	7,24	
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04					5,43	20,55	7,8	0,47			
446,07	Говядина тушеная с картошкой	200	15	17	20	295	0,18	24,97	0,05			33,49	203,88	44,13	3,16	11,3	112,92	
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8				2,8	1,54	0,84	0,04	0,03		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед																		
			45	32	98	868	0,53	51,65	7,74			126,89	590,34	147,37	11,02	40,46	123,2	
Итого за день																		
			72	53	175	1471	0,98	56,42	56,94			175,81	958,74	310,62	17,68	79,59	192,18	

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

День: четверг

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

Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I										
Обед																										
5,08	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	60	1	6	3	71	0,02	24,33			27,25	19,97	10,82	0,36	0,17	1,6										
13,25	Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			34,61	107,85	39,24	1,98	4,68	0,05										
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	9	11	4	157	0,06	2,36	18,12		10,42	81,98	12,18	0,76	7,92	22,73										
33,09	Макаронные изделия (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											
Итого за Обед																										
			31	29	116	849	0,55	38,34	39,72		117,77	340,27	100,68	4,92	53,09	169,28										
Итого за день																										
			49	44	194	1364	0,95	77,9	84,92		227,8	660,89	188,65	8,49	93,84	249,81										

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

День: пятница
Неделя: 2

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

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

Обед	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55		28,04	127,71	71,8	2,51	3,51	101,34	
			10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50														
373,01	Д9 Каша вязкая речевая с маслом сливочным	180	4	7	26	185	0,11		36	34,16	139,9	20	0,74	15,08		
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
Итого за Обед																
			26	22	109	736	0,54	21,74	47,08	120,17	505,45	163,61	6,67	65,94	122,28	
Итого за день																
			44	39	185	1260	0,8	50,59	98,43	227,13	756,73	235,64	11,25	104,1	157,04	

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

День: понедельник
Неделя: 3

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17											
Завтрак																												
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05			30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38											
33,3	Макаронные изделия (группа А)	230	11	6	52	306	0,13		27,6		33,14	72,16	13,27	0,15	20,22	185,15												
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																										
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08											
Итого за Завтрак																												
			26	18	96	646	0,28			58		86,09	250,37	57,52	2,51	53,89	212,61											

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I												
Обед																												
15,94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5			30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93											
342,09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0,07	4,52	27,2		12,96	113,79	13,96	0,97	11,26	36,09												
36,02	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6		13,82	101,07	32,8	0,72		72												
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																										
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28											
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76											
Итого за Обед																												
			31	27	117	839	0,39	18,29	68,3		81,63	391,34	108,51	5,28	45,5	212,06												
Итого за день																												
			57	45	213	1485	0,67	18,29	126,3		167,72	641,71	166,03	7,79	99,39	424,67												

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

День: вторник
Неделя: 3

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1									
5,39	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	9	10	30	243	0,22	1,77	45,18		183,61	246,33	67,27	1,49	13,53	23,45							
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09								
Итого за Завтрак																							
			21	23	95	658	0,4	1,84	75,98		292,44	415,18	104,4	4,43	39,38	39,45							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
Обед																							
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0,07	2,66	0,23		33,68	227,69	30,84	3,69	0,01	128,04							
58,46	Куплеш (гrecка с мясом)	25/190	18	18	50	433	0,4	0,33		22,06	336,8	183,95	6,95	22,27	7,32								
69,45	Комлот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04			20	32,25	10,5	0,75	0,15									
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,95	28,05	1,7	24,48									
Итого за Обед																							
			50	33	137	1025	0,65	2,99	0,23		95,29	670,69	253,34	13,09	46,91	135,36							
Итого за день																							
			71	56	232	1683	1,05	4,83	76,21		387,73	1085,87	357,74	17,52	86,29	174,81							

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

День: среда
Неделя: 3

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

№ рец.	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	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
56,22	Омлет натуральный	220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75			160,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5									
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09										
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2			5,8	18	4	0,42											
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10				8	28	42	0,6											
Итого за Завтрак																										
			30	30	70	658	0,3	10,78	392,75			193,57	476,66	100,21	7,25	67,8	96,5									

№ рец.	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	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
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	Бигочки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	9	7	11	149	0,06	1,37	4			27,41	119,27	18,17	0,53	21,74	36,81									
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6			25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9									
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92									
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28									
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76									
Итого за Обед																										
			27	25	121	830	0,43	33,04	33,1			141,82	361,89	102,84	5,87	66,55	286,77									

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

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

День: четверг
Неделя: 3

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

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
12,94	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	13	227	0,12	28,69	7,66		56,1	213,43	47,4	3,76	0,74	7	
327,09	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	16	18	20	306	0,17	18,97	0,05		27,86	204,4	44,16	3,06	12,44	38,69	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63	
Итого за Обед																	
			45	33	120	954	0,5	47,72	15,56		109,16	533,51	127,27	9,25	44,48	70,32	

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

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

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	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								
Завтрак																								
434,09	Каша гречневая с мясом птицы	30/200	19	17	53	442	0,43	0,98	34,16		37,54	341,19	192,83	6,79	18,91	135								
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																						
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08								
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42										
Итого за Завтрак																								
			26	20	104	694	0,55	0,98	36,16		58,29	415,74	218,28	8,51	37,63	137,08								

№ рец.	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								
Обед																								
19,51	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34								
399,02	Терттели 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	0,15								
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92									
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28									
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76									
Итого за Обед																								
			28	36	111	889	0,55	46,09	45,58		113,4	429,3	136,16	6,99	61,59	137,46								
Итого за день																								
			54	56	215	1583	1,1	47,07	81,74		171,69	845,04	354,44	15,5	99,22	274,54								

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

День: понедельник
Неделя: 4

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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							
Завтрак																							
39,15	Котлеты "Нежные" ^{на}	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,05	22,04										
416,09	Макаронны с томатом	225	10	12	48	344	0,13	5,4	63,2		35,44	74,39	17,68			181							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
Итого за Завтрак																							
		26	21	21	94	673	0,28	5,55	78,4		83,83	245	61,17	1,74	36,99	183,08							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
Обед																							
16,96	Ши "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	300/5	8	9	11	155	0,07	35,45	7,5		45,8	53,16	24,84	0,87	6,28	38,28							
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
455,07	Рагу из мяса птицы	30/170	13	15	29	306	0,21	25,76	16,32		35,86	160,91	46,47	2,02	10,01	94,52							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48								
Итого за Обед																							
		30	25	25	102	756	0,47	61,21	23,82		108,46	315,43	109,76	5,22	40,77	132,8							

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

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

День: вторник

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																								
5,39	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	9	10	30	243	0,22	1,77	45,18			183,61	246,33	67,27	1,49	13,53	23,45							
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9			5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																						
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09								
Итого за Завтрак																								
			19	19	95	619	0,4	1,77	54,18			207,59	373,34	101,66	4,45	40,71	56,17							

Обед																	
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества									
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06	
342,02	Птица тушеная	50/50	23	26	5	345	0,12	5,06	84		36,09	204,39	27,16	1,74			
79,05	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	3	40	213	0,07		14,4		26,65	195,29	24,12	1,1	22,62	21,6	
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15		
75,21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0,15				21,85	82,65	31,35	1,9	27,36		
Итого за Обед																	
			47	38	137	1065	0,39	6,86	98,4		121,59	530,51	100,03	5,76	56,41	141,66	
Итого за день																	
			66	57	232	1684	0,79	8,63	152,58		329,18	903,85	201,69	10,21	97,12	197,83	

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

День: среда
Неделя: 4

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
Обед																							
12,84	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/20	20	13	11	246	0,1	32,99	7,69			68,53	237,95	50,24	4,24	0,91	8,71						
58,46	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							
69,29	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							
Итого за Обед			45	32	114	932	0,67	37,92	7,69			122,2	679,66	273,28	14,74	51,52	19,99						
Итого за день			65	49	191	1473	1,07	77,19	63,29			243,83	1005,16	367,49	18,93	85,91	105,09						

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

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I	
Обед																	
262,29	Суп Любительский	300	6	9	32	231	0,24	17,46				33,65	153,28	86,16	3,01	4,22	121,61
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03					3,62	13,7	5,2	0,32		
29,02	Рыба (минтай), 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 тушенный	180	4	15	29	266	0,22	36,34				30,01	118,66	48,24	1,83	0,25	0,15
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8				2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед																	
			28	33	120	885	0,71	59,19	11,08			120,69	519,96	208,11	7,61	51,71	141,78

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

Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена С/диабет 11-18лет
 День: пятница
 Неделя: 4

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

№ рец.	Примем 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																								
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	9	11	4	157	0,06	2,36	18,12			10,42	81,98	12,18	0,76	7,92	22,73							
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22			15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																						
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
Итого за Завтрак																								
			22	18	75	552	0,43	2,36	40,12			40,83	324,41	157,14	6,22	35,28	47,56							

№ рец.	Примем 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								
13,5	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	300	11	8	24	210	0,28	13,48				38,83	123,92	43,29	2,31	5,61	0,06							
87,3	Макаронник с мясом и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,12	1,67	38,96			21,6	127,58	18	1,2	22,21	4,3							
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6				7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92							
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28							
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76							
Итого за Обед																								
			32	26	111	803	0,57	19,75	38,96			92,04	356,41	100,38	7,06	56,16	8,32							

Итого за День		54	44	186	1355	1	22,11	79,08			132,87	680,82	257,52	13,28	91,44	55,68
Итого за период		1183	993	4154	30201	18,13	864,06	2017,08			4781,73	16447,17	5183,48	258,04	1894,87	4727,43
Итого за период		59	50	208	1510	0,91	43,2	100,85			239,09	822,36	259,17	12,9	94,74	236,37

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:

- 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь 2013
- 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
- 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г. Пермь 2008
- 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г. Москва Деги плюс 2015
- 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г. Москва 1983
- 2.(#) Овоши 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