

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

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



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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №2  
Чередник Е.А.



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



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №10  
Акмалтдинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №11  
Аглыяров И.Г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Вашикарская гимназия  
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №6  
Гайкина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №9  
Габдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №14  
Нурглинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №16  
Разорвина О.В.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Г.А. Улусина Г.А.



Рацион: ШК 01.09.2024г Зсмена С/диабет 7-10 лет УСИПЕНИЕ День: понедельник  
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	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Обед</b>																				
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	Ренжи 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				

<b>Уплотненный полдник</b>																				
№	Коллеты из птицы	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200							22,8			59,63	10,96	0,12	16,71	152,95				
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			53,2											
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			25	17	101	647	0,24		53,2		76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33				

<b>Итого за День</b>																
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 УСИПЛЕНИЕ День: вторник

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 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					
Итого за																						

Обед																						
№ 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						
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					

Уплотненный полдник																						
№ 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	Сыр (порцирами)	10	3	3		36	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 Уплотненный полдник																						
			19	18	89	583	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	742,57	223,01	10,05	80,46	169,04

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

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
16,57	Сул 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	Кулеш (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																				
№	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				
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							
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 Замена С/диабет 7-10 лет 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	Мg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед		3																
15,94	Расолылик 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, тушенная 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																		
№	Уплотненный полдник	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		
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 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. Замена С/диабет 7-10 лет УСИПЛЕНИЕ День: пятница

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Обед</b>																		
19,51	Сул куллама по- Деревенски на курном 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), запеченая 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>Уплотненный полдник</b>																		
№	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																
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 Уплотненный полдник</b>			25	20	96	655	0,53	0,98	36,16		54,84	402,69	213,33	8,21	33,31	135		
<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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: понедельник  
Неделя: 2

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

№ реч.	Привем 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			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)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I							
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								
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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИПЛЕНИЕ День: вторник  
Неделя: 2

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			
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			
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				
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																	
393,01	Д/9 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"
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89	10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21		
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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: среда  
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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
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	Ренки 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				
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		90	12	13	6	188	0,08	4,31	24,48		16,68	113,41	16,48	1,08	10,59	39,74
275,04	Чахобили		7	5	31	196	0,23		19,2		13,73	160,66	106,71	3,6	7,46	23,52
481,02	Гречка отварная рассыпчатая	160														
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	471,42



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.	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>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										
37,3	Д/9 Каша вязкая рчневая 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>Уплотненный полдник</b>																										
№	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										
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с тлицей (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 Уплотненный полдник</b>			16	16	67	468	0,23	23,49	51,35		101,35	221,06	60,46	3,82	32,5	114,57										
<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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: понедельник

Неделя: 3

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		3																					
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	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							
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		Итого за День														
17	Коплеты 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	Кеос с начинкой 33,3г	33,3	2	7	17	143					76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33
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: 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 свежеты 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	

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	39,13	346,82	276,73	678,71	169,23	10,01	108,21	316,12
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г. Змена С/диабет 7-10 лет УСИПЛЕНИЕ 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I			
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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>			<b>38</b>	<b>29</b>	<b>105</b>	<b>828</b>	<b>0,41</b>	<b>40,09</b>	<b>15,53</b>		<b>91,38</b>	<b>453,29</b>	<b>106,82</b>	<b>7,79</b>	<b>37,02</b>	<b>66,97</b>			

<b>Уплотненный полдник</b>																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I			
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 Уплотненный полдник</b>			<b>18</b>	<b>16</b>	<b>110</b>	<b>648</b>	<b>0,31</b>	<b>1,28</b>	<b>57,3</b>		<b>156,33</b>	<b>300,76</b>	<b>64,47</b>	<b>4,25</b>	<b>50,44</b>	<b>26,08</b>			

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

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.

№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I							
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
19,51	Сул куллама по-Деревенски на курини бугъне	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	165	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	385,71	120,18	6,05	55,48	135,19							

<b>Уплотненный полдник</b>																							
№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I							
434,09	Каша гречневая с маслом сливцы	30/200	19	17	53	442	0,43	0,98	34,16														
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								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																							
			25	20	96	655	0,53	0,98	36,16		54,84	402,69	213,33	8,21	33,31	135							

<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 2смена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: понедельник

Неделя: 4

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
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	Гренки 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>Уплотненный полдник</b>																							
№ 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							
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04										
416,08	Макароны 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 Уплотненный полдник</b>			23	19	78	580	0,24	4,7	68,4		74,85	220,34	53,45	1,37	29,82	152,85							

<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 Замена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ 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)	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							
<b>Обед</b>																							
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							
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>Уплотненный полдник</b>																							
№	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 "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 Алена	15	1	5	8	81	0,01		3		52,8	46,35	10,2	0,23									
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17	22	95	647	0,36	1,5	50,24		227,95	361,02	94,67	3,91	33,89	52,45							

<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-Смена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: среда

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	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	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					
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																
№	Коллгеты 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 2смена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: четверг  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 7 до 10 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						
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																							
№ 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							
19,81	Суп 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							
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 2смена С/диабет 7-10 лет УСИЛЕНИЕ День: пятница

Неделя: 4

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
13,23	Сул картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			43,81	109,73	39,79	2,05	4,68	100,05							
87,31	Макароник 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 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>			24	22	90	655	0,45	17,75	37,27		87,29	302,69	84,43	5,92	44,75	107,14							

<b>Уплотненный полдник</b>																							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
420,05	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									
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			21	17	84	563	0,4	12,14	35,52		42,62	305,99	176,19	5,88	28,99	43,98							

<b>Итого за день</b>																
			45	39	174	1218	0,85	29,89	72,79		129,91	608,68	260,62	11,8	73,74	151,12
<b>Итого за период</b>			1026	890	3690	26743	15,41	773,53	1757,47		4206,55	14128,59	4549,18	221,72	1595,18	4381,05
<b>Итого за период</b>			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 Дели плюс 2015
  - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г. Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С