



«Утверждено»
Директор ООО «ПРИМ-ФИТАНТЕ»
Мишуров Р.Н.
04 марта 2024г.

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

**2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
1 СМЕНА
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черепицк Е.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Амалгалинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Капримова А.И.



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



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №1
Алишарова С.Т.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мурзин Т.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсиня Д.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нурлинова Р.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Табурхманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разовырята Д.Р.



Район: ЦК 01.03.2024г Тсмена Сдмбббт 11-1-Впт

Дни: понедельник

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

Возраст: с 14 до 18 лет

№ реч.	Прокси пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I						
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																						
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	8	55	335	0,14		36,8		17,5	72,8	12,88	0,02	21,25	1,21						
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						
Итого за Завтрак																						
			26	20	99	675	0,29		67,2		70,45	261,01	57,13	2,38	54,92	28,67						

№ реч.	Прокси пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I						
Обед																						
167,08	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	4	9	68	0,03	3,54			18,11	22,37	15,19	0,69	0,09	0,36						
12,84	Др Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	9	207	0,08	27,49	7,66		57,63	188,8	41,93	3,54	0,76	7,33						
167,01	Резки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63								
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	18	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48						
69,45	Кашкот на молоке (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																						
			40	32	120	631	0,54	61,08	7,66		145,48	433,07	151,33	10	37,69	11,17						

Итого за день.	68	52	219	1605	0,83	61,08	74,96		215,93	784,08	208,46	12,38	92,61	39,64
----------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2024г. Теменин Станислав 11-18лет
 День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: весна-лето
 Возраст: с 11 до 18 лет

Завтрак		5	6	7	73	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	20,11	10,26
1,01	Сыр (пастообразный)	20	8	36	250	0,17	1,48	42,8	175,84	266,34	39,61	0,96	20,11	10,26
9,15	Каша жидкая молочная из мучевого крупы с маслом	60	5	31	298	0,08	0,1	31,35	27,19	73,31	17,36	1,16	7,86	9,2
463	Кефир Завтра	200												
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	5	1	30	143	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)													
Итого за Завтрак		23	26	97	724	0,35	1,72	126,15	397,86	524,15	91,27	4,68	48,06	19,46

Обед		7	7	20	7	0,02	4,2		10,2	18	8,4	0,3	5,24	100,05
3,04	Суп-пюре свежее "Суп-пюре джемшеч" на курином бульоне	230	7	20	158	0,01	1,9		15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05
275,01	Чай с лимоном	90	12	15	188	0,06	3,04	23,76	14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6
79,05	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	4	222	0,07		20	30,62	196,65	24,4	1,14	22,62	7,2
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)	65	4	1	30	0,09			12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,78
Итого за Обед		32	27	110	806	0,32	6,74	43,76	94,46	431,16	87,56	5,14	65,8	214,69

Итого за день	55	55	207	1530	0,67	10,46	169,91		492,31	855,31	178,83	9,82	113,86	234,15
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Район: ШК 01.03.2024г. Темона Старобог 11-18лет

День: среда

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 1

№ р-ц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe	Se	I										
Завтрак																										
56,33	Запеканка картофельная с мясом и маслом	300/180/5	12	23	41	419	0,31	47,43	33,5						34,23	213,59	83,08	3,14	9,1	2,61						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	189	0,1							14,95	66,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12						19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4							
Итого за Завтрак			17	24	102	644	0,45	59,43	33,5					68,38	283,34	95,33	7,06	28,18	7,09							

№ р-ц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
7,05	Салат из свежих отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8						21,46	28,04	12,76	0,81	0,41								
18,57	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	105,35							
56,1	Кулеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28					20,91	328,74	167,56	6,58	23,37	7,52								
396,02	Др. Дрожжевой чайный напиток	200				2		2,8					2,8	1,54	0,84	0,04	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	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	1,1	15,84	1,76							
Итого за Обед			43	35	110	930	0,65	30,71	7,65					115,13	648,61	254,26	13,08	52,23	116,91							

Итого за день	60	59	212	1674	1,11	90,14	41,25		183,91	931,95	349,61	20,16	80,41	124
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-----

Район: ШК 01.03.2024г Тсмена Сдлабег 11-1Вег

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец	Примечание, 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				
Завтрак																				
5,19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220,5	8	10	27	231	0,21	1,89	45,96		174,74	230,5	62,29	1,37	12,48	21,94				
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 обдирочный 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	21	95	631	0,39	1,89	46,96		195,99	353,04	96,38	4,27	39	39,18				

№ рец	Примечание, 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																				
10,1	Икра морозильная (без сахара)	60	1	5	6	72	0,05	6,57			18,03	38,09	23,83	0,59	0,4	0,05				
15,72	Расолышек ленинградский на курином бульоне со сметаной	200,5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5		25,34	61,9	21,52	0,64	4,84	80,83				
261,23	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6		37,76	180,51	42,12	1,88						
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8		13,7	96,97	10,08	0,01	16,63	0,95				
89,29	Копилот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,8			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			35	33	131	966	0,57	42,63	82,9		121,74	416,46	129,54	6,03	46,49	82,75				

Итого за день:	53	54	226	1597	0,96	44,32	131,86		317,73	769,52	225,92	10,3	85,49	120,93
----------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ЦК 04.03.2024г 1-смена С/Магистр 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																							
10,11	Мармелад фруктовый (без сахара)	100	2	10	8	133	0,06	11,27				26,23	95,14	29,43	0,89	0,69	0,17						
95,14	Сметан натуральный с маслом	180/5	17	25	3	306	0,11	0,61		339,32		129,88	262,96	21,68	3,19	39	78,99						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,96	66,55	21,45	1,3	18,72	2,06						
Итого за Завтрак																							
			24	36	47	608	0,27	11,88		339,32		171,08	394,25	72,56	5,38	59,41	80,84						

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Обед																							
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81				17,92	27,88	15,09	0,62	7,69	120,34						
19,51	Суп картофельный по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26		32,08		21,67	45,48	11,41	0,67								
30,06	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	60/30/120	13	9	30	256	0,27	33,59		47,61		44,56	249,55	72,38	2,09	22,37	0,01						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
168,01	Салат 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	89	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28						
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	4	1	30	143	0,09					12,65	47,06	18,15	1,1	15,84	1,76						
Итого за Обед																							
			32	34	124	983	0,6	41,66		86,84		111,98	484,23	141,24	6,52	65,14	161,61						

Итого за день:	56	70	181	1591	0,67	53,54	426,16		283,04	858,48	213,8	11,9	123,55	232,45
----------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г. Семейна Службабер 11-18лет

День: понедельник
Номер дня: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
26	Горючки 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	10	7	46	291	0,12			32		15,22	63,3	11,2	0,02	18,48	1,05									
60,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,96	66,55	21,45	1,3	18,72	2,06									
Итого за Завтрак																										
			26	17	96	632	0,26	1,49	35			48,55	204,19	48,3	2	49,62	42,37									

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Обед																										
422	Салат Буренок	60	1	5	6	70	0,03	5,96				17,01	26,07	11,28	0,82	0,5	0,25									
16,86	Циц "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									
12,78	Плов на плите*	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32			20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51									
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																										
			26	30	109	618	0,34	40,19	23,82			95,6	320,29	109,58	4,71	36,83	36,74									

Итого за день	52	47	205	1460	0,6	41,68	58,82	145,15	524,48	157,88	6,71	86,45	79,11
---------------	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ЦЖ 01.03.2024г-1смена С/дизабег 11-1Ввзр. День: вторник. Сезон: весна-лето
 Неделя: 2 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (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																				
392,01	Др Каша жидкая молочная из перловой крупы	220,5	8	8	40	253	0,11	1,48	42,74		157,17	269,85	36,48	1,05	21,65	10,23				
365	Блины из фаршированные со соевым маслом	68,5	4	11	33	167			20		1,2	1,5		0,01						
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,1	Хлеб дижитный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			17	20	103	573	0,22	1,46	62,74		177,22	355,85	63,78	3,4	41,74	10,23				

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (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																				
89	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,57	14,74	0,54	1,56	0,96				
19,64	Суп-паша 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				
167,01	Резни из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
343,11	Круста тушеная с мясным фаршем	307,70	11	13	12	214	0,1	91,17			110,36	147,65	48,32	2,5	10,25	76,53				
69,45	Компот из яблок (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				11,5	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	47,65	18,15	1,1	15,94	1,76				
Итого за Обед			43	33	117	932	0,47	100,55	12,19		201,42	536,57	144,61	10,03	40,28	187,23				
Итого за День			60	53	220	1505	0,69	102,03	74,93		378,64	892,42	208,39	13,43	82,02	197,46				

Район: ШК 01.03.2024г-1смена/С/д/об/г 11-В/об/г

День: среда
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Ca	Fe	Sa	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
275,01	Чашохлеб	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6	
35,03	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	12	9	53	337	0,39		32		27,49	278,73	184,91	6,26	12,92	82,16	
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	16,72	2,08	
Итого за Завтрак																	
		29	25	91	694	0,55	3,04	55,76		56,83	438,66	220,42	8,5	41,36	123,84		

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Ca	Fe	Sa	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
426,01	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	8	5	90	0,03	3,56			12,55	25,51	15,09	0,52	0,22	0,2	
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	16	238	0,13	19,89	7,66		51,47	220,89	49,75	4,01	0,78	6,11	
167	Гречка из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04			5,43	20,55	7,8	0,47				
49,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05		22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48		
396,02	Пшеничный 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	89	0,07			11,9	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	10,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед																	
		39	36	104	908	0,66	56,31	7,66		119,24	546,63	154,29	10,27	41,44	12,83		

Итого за День:	68	61	195	1402	1,11	59,35	63,42		176,07	965,29	374,71	16,77	82,82	139,67
-----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г. Гомена С/Динаборг 11-1Впит. День: четверг

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Продукт пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	9	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	1,85	0,72	57,64				
37,35	Пюре картофельное с маслом	225,5	5	12	34	264	0,25	39,27	63,2		70,96	150,14	49,96	1,85	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			21	21	80	593	0,4	39,42	78,4		119,35	320,75	93,45	3,15	19,44	59,72				

№ рещ.	Продукт пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
7,04	Салат из овощей с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3				
13,25	Др Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			34,61	107,65	39,24	1,98	4,68	0,05				
420	(Утка из мяса птицы)	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01				
33,09	Макаронные изделия (грунт А)	180	9	6	43	262	0,11		28,6		13,7	56,97	10,08	0,01	16,63	0,95				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	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			33	29	119	654	0,55	19,48	48,8		95,94	345,35	100,02	5,38	54,59	24,31				
Итого за день.			54	50	199	1457	0,95	58,9	127,2		215,29	666,1	193,47	8,53	74,03	84,03				

Рацион: ШК 01.03.2024г 1 смена С/д/а/б/с/г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ п/п	Продукт, 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	Mg	Fe	Se	I
1		2	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	181	0,1	28,7	18,7		49,21	109,85	36,03	1,73	9,87	3,08
396,02	Мягкий чай без сахара (2-й вариант)	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	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	200	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
77,1	Хлеб пшеничный 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	36,16	34,76

№ п/п	Продукт, 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	Mg	Fe	Se	I
10,12	Маринад овощной	60	1	6	6	84	0,04	7,45			18,82	39,18	20,94	0,62	0,42	0,12
35,2	Суп Любительский на мясном бульоне	250	21	12	27	301	0,24	15,08	0,18		39,84	283,75	90,18	5,19	3,51	107,64
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	148,83	39,62	0,71	22,73	20,02
373,01	Д/р каша вязкая пшеничная	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	26,05	1,7	24,48	
Итого за обед																
			43	34	116	941	0,62	29,75	47,26		150,79	710,67	202,93	9,97	66,36	128,7

Итого за день			61	51	191	1465	0,88	58,6	96,61		257,75	961,96	274,96	14,55	104,52	163,46
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г. Темына Сидябог 11-18лет
 День: понедельник
 Неделя: 3

Сезон: весна-лето
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Прочие пища, 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										
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 (група А)	230	11	8	55	335	0,14		36,8		17,5	72,8	12,88	0,02	21,25	1,21										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,99	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
Итого за Завтрак			26	20	99	675	0,29		67,2		70,45	251,01	57,13	2,38	54,92	28,67										

№ рещ.	Прочие пища, 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										
Обед																										
7,05	Салат из свежей отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,65	25,04	12,76	0,81	0,41											
15,95	Расольник ленинградский со сметаной	250/5	16	11	17	238	0,15	17,33	7,65		40,91	215,94	42,95	3,3	1,92	106,18										
58,1	Куреш с маслом (греча) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,26			20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,8	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			43	35	115	965	0,69	23,41	7,65		107,53	667,57	257,61	13,23	53,9	116,74										
Итого за день			69	55	214	1630	0,98	23,41	74,95		177,98	918,58	314,94	15,61	108,82	145,41										

Рацион: ШК 01.03.2024г Темена Сидябог 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
1.01	Сыр (порошком)	20	5	6		73	0.01	0.14	52		176	100	7	0.2						
5.19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220.5	8	10	27	231	0.21	1.59	45.96		174.74	230.5	62.29	1.37	12.46	21.94				
4.9	Булочка дрожная	60	4	9	35	236	0.07		4.8		1.98	34.36	6.33	0.5	5.76	16				
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77.1	Хлеб ржаной обдирные обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09					
Итого за Завтрак																				
			22	26	92	683	0.4	1.83	102.76		371.57	449.35	102.92	4.41	38.33	37.94				

№ рещ	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
Обед																				
10.04	Икра морская	60	1	6	6	85	0.04	6.53			17.86	37.73	23.37	0.58	0.41	0.05				
19.63	Суп-пюре домашний на курином бульоне	250	7	7	20	156	0.01	1.5		15		13.28	5.75	0.22	5.24	100.05				
34.2	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0.11	2.92	58.28		26.85	176.75	22.09	1.46	16.86	21.62				
38.15	Картофель тушеная (без сахара)	180	4	5	12	109	0.06	95.94	25.6		113.6	77.12	38.33	1.51	0.88	102.23				
69.45	Компот из яблок (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	73.85	28.05	1.7	24.48						
Итого за Обед																				
			40	38	104	907	0.42	106.89	83.98		211.86	411.08	128.09	6.22	48.04	223.95				

Итого за день	62	64	196	1590	0.82	108.72	186.64		503.43	860.43	231.01	10.63	86.37	261.89
---------------	----	----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Район: ШК 01.03.2024г. 1смена С/д/д/б/т 11-18лет

День: среда
Надлеж: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ р/сч.	Проект 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																		
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66				40		2,4	3		0,02			
55,22	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		
83,08	Рыболо	120			25	96	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4	
Итого за Завтрак																		
			26	34	59	601	0,28	12,78		430,75		201,37	446,86	65,01	6,89	66,16	96,9	

№	Проект 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																		
114,1	Салат карпатофильный с огурцами солёными	60	1	6	7	88	0,05	8,52				9,01	29,97	13,97	0,47	0,01	0,33	
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	0,96	0,22	101,1	
40,05	Биточек (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,08	1,11	3			28,26	124,68	18,89	0,53	22,81	33,96	
33,09	Макаронные изделия (Группа А)	180	9	6	43	252	0,11		28,8			13,7	56,97	10,08	0,01	16,63	0,96	
69,29	Котлет из свиных ребёнок (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	47,65	18,15	1,1	15,94	1,76	
Итого за Обед																		
			28	26	125	859	0,48	35,5	39,3			117,98	372,66	104,26	5,42	66,01	140,3	

Итого за день	54	60	184	1460	0,76	48,28	470,05					319,35	819,52	169,27	14,31	136,17	239,2
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	--	--	--------	--------	--------	-------	--------	-------

Рацион: ШК 01.03.2024г. Смена Служаков 11-1Влет

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Прямик 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	8	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
100,14	Др. Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с яблоком (без сахара)	220/5	8	8	38	255	0,19	1,47	42,6		155,6	232,92	44,02	2,33	35,49	10,17				
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,19	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			17	14	100	588	0,35	1,62	75,25		213,35	374,35	80,02	5,18	63,98	41,85				

№ реч.	Прямик 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																				
105,03	Повидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54						
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				
328	Говядина тушеная с овощами в соусе	301/80	12	16	20	274	0,18	19,54		25,18	184,19	40,31	2,39	13,08	39,5					
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	Булочки Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,08	7,85		5,85	41,73	7,88	0,73	6,82	24,63				
Итого за Обед			42	31	122	936	0,53	63,29	15,51		114,96	508,9	135,42	9,12	45,12	71,13				
Итого за День			59	45	222	1524	0,88	64,91	90,76		328,21	883,25	215,44	14,3	109,1	112,98				

Рацион: ШК 01.03.2024г Тюмена Студабет 11-18лет День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ п/п	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	Mg	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																								
10.12	Мягкая овсяная	60	1	6	6	64	0.04	7.48				18.82	39.18	20.94	0.62	0.42	0.12							
242.01	Пшеница тушеная	300/30	13	13	2	176	0.07	1.94	38.85			17.23	117.83	14.72	0.98	11.26	14.42							
35.04	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	165	10	7	44	278	0.32		26.4			22.69	230.03	152.6	5.17	10.66	67.81							
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																								
			29	27	88	707	0.53	9.42	65.25			73.69	443.59	209.71	8.07	41.05	64.43							

№ п/п	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	Mg	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																								
406	Салат из овощей с сыром	60	3	8	4	102	0.01	5.07	26			106.5	71.6	14.5	0.8	0.35								
19.51	Суп улуулама по-деревенски на круном бульоне	250	8	10	16	185	0.06	3.25	32.08			21.67	46.48	11.41	0.87	7.69	120.34							
389.02	Тертель рыбные в томатном соусе	60/30	11	10	13	184	0.1	1.89	16.5			30.29	160.46	37.42	0.94	25.31	13.01							
197.22	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4	4	31	178	0.23	37.68	20			24.82	111.75	43.62	1.74	52								
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																								
			31	33	117	902	0.57	52.5	94.58			214.89	494.2	146.04	7.7	61.69	189.31							
Итого за день																								
			60	60	205	1609	1.1	61.92	159.83			288.58	937.79	355.75	15.77	102.75	273.74							

Рацион: ШК 01.03.2024г. Смена С/дизабет 11-18лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
81	Масло сливочное (подпирами)	10		7		66			40		2,4	3								
39,15	Котлеты "Нежные"	90	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04							
416,04	Малярона с томатом	220	10	12	47	396	0,13	5,27	61,6		34,64	72,69	17,27							
60,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,96	66,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Завтрак																				
		26	28	93	93	731	0,28	5,42	116,8		85,43	246,3	60,76	1,75	36,56	179,08				

№ рещ.	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,96			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25				
16,58	Шн из свежей капусты на мясном бульоне с со сметаной	250/6	17	11	10	213	0,11	32,54	7,66		48,78	201,87	40,8	3,31	0,39	107,6				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			7,25	27,41	10,4	0,63							
64,2	Азу	30/170	13	17	27	310	0,22	31,74		28,51	188,49	49,45	2,89	12,75	4,09					
60,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			19,55	73,86	28,06	1,7	24,48						
Итого за Обед																				
		40	34	105	888	0,55	70,26	7,66		131,1	516,79	139,96	9,35	38,12	111,94					

Итого за день	66	62	198	1619	0,83	75,68	124,46		216,53	763,09	200,72	11,1	74,7	291
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	------	-----

Рацион: ШК 01.03.2024г. Томена С/д/абот 14-18лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ р-ц,	Пример 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																				
5,19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220,6	8	10	27	231	0,21	1,69	45,96		174,74	220,6	62,29	1,37	12,48	21,94				
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-д вариант)	200																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	64,6	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			18	19	92	607	0,39	1,69	54,96		199,72	357,51	96,68	4,33	39,66	54,66				

№	Салат овощной с зеленым горошком	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
99	Суп-пюре домашняя на курином бульоне	250	7	7	20	159	0,01	1,5			11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96				
19,83	Птица тушенная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	56,28		25,65	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62				
79,05	Каша рассыпчатая из пшеницы	180	6	4	40	222	0,07		20		30,62	196,85	24,4	1,14	22,62	7,2				
69,45	Компот из яблок (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				11,8	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			43	36	133	1037	0,45	11,59	90,28		127,22	558,45	112,43	6,55	74,75	197,67				

Итого за день	61	67	225	1644	0,84	13,28	145,24		326,94	915,96	209,11	10,98	114,41	252,33
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Район: ШК 01.03.2024г. Тамена С/дмбел 11-18лет
 День: среда
 Неделя: 4

Сезон: весна-лето
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ рци.	Продукт пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Ca	Se	I												
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
Завтрак																												
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,06		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38												
37,26	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,26	39,27	43,2		69,76	148,64	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																												
			20	20	77	570	0,4	39,27	73,6		122,71	328,85	94,21	4,2	34,39	85,1												

№ рци.	Продукт пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Ca	Se	I												
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
Обед																												
187,08	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	4	9	68	0,03	3,54			18,11	22,37	15,18	0,89	0,09	0,36												
12,84	Др 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												
58,1	Кулеш с мясом (Гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,26			20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52												
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																												
			44	34	116	945	0,55	35,91	7,66		128,46	652,82	263,76	14,36	52,66	19,17												

Итого за день:	64	54	193	1515	1,05	75,18	81,26				251,17	979,67	357,97	18,56	86,95	104,27
-----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г-Томена С/дмвбег 11-18лет

День: четверг

Надлежит: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет

№ р-ца	Пример 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																		
19,8	Суп картофельный с паштетом домашней с хрущом	250/25	14	13	23	259	0,13	17,12	14,4		27	113,28	29,08	1,35	10,89	102,21		
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,62		24,97	63,62	9,13	0,47	10,37	18,23		
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			26	18	75	554	0,3	17,21	22,22		70,62	261,5	65,51	4,16	41,35	118,44		

Обед																
236	Вечерний салат с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81			17,92	27,98	15,09	0,62		
352,01	Суп Любительский на бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4			27,46	126,58	71,28	2,49	8,46	101,34
167,02	Резаный картофельный салат	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32		
455,01	Рыба из мяса птицы	30/180	12	12	30	277	0,21	27,09	14,4		36,61	156,36	47,66	2,04	9,22	98,23
396,02	Др. 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	24,45	
Итого за Обед			27	25	117	804	0,61	49,1	14,4		107,96	402,11	169,12	7,21	42,19	199,57

Итого за день.	53	43	192	1356	0,91	66,31	36,62				178,78	663,71	233,63	11,37	83,94	318,01
----------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г. Семья Сидябет 14-18лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 14 до 18 лет

№ рсч.	Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Ц		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																					
7.04	Салат из свежих овощей	60	1	5	5	69	0.01	5.63			17.66	19.51	10.44	0.91	0.33	0.3					
50.01	Пирог из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0.04	1.62			8.06	85.18	13.45	1.24	10.53	2.85					
35.02	Каша рисовая на молоке из гречневой крупы	180	11	8	49	303	0.35		28.8		24.75	250.94	166.48	5.84	11.63	73.97					
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	24	91	667	0.5	7.25	28.8			65.44	413.18	211.82	9.09	41.21	79.3					

№ рсч.	Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
10.1	Молоко морозильная (без сахара)	60	1	5	6	72	0.05	6.57			18.03	36.09	23.63	0.59	0.4	0.05					
13.13	Суп картофельный с гороховый на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0.27	12.18	0.14		44.24	237.86	53.94	4.08	0.63	4.95					
87.3	Малярник с маслом и маслом	30/170/9	14	17	34	340	0.12	1.67	38.96		21.6	127.58	18	1.2	22.21	4.3					
68.29	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 обогащенный (для детского питания)	40	3		16	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				12.85	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76					
Итого за обед																					
		40	33	113	911	0.81	25.02	39.1			115.48	508.46	134.66	9.42	51.78	13.26					

Итого за День		65	57	204	1578	1.11	32.27	67.9			180.92	821.64	346.48	18.51	92.89	92.56
Итого за период		1198	1109	4088	30904	17.95	1150.08	2704.63			5516.31	16993.22	5020.35	267.69	1921.96	3603.49
Итого за период		60	55	204	1545	0.9	57.5	135.23			275.82	849.66	251.02	13.38	96.08	175.17

Сопоставлено с рекомендациями детей с диагнозом сахарный диабет.

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании оборудования:
 - 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 блюд используют френккадельки 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 белкам 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 витаминном С