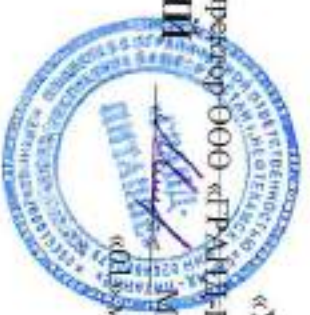


**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)**

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



«Утверждаю»  
Директор ООО «ФРАЙД-ПИТАНИЕ»  
Ильязов Р.Н.  
04 апреля 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2  
Черепин Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10  
Акматалинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Калимуллина А.И.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3  
Сафарова М.МОАУ



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №4  
Алишарова И.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1  
Мухоморова И.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6  
Гайсиня Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14  
Нурлитов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разоркина О.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9  
Габдулвалидова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разоркина О.В.



Рацион: ШК 01.03.2024г Замена С/днейег 11-18 лет День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (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>																				
187,08	Салат из моркови приправленной и репок	60	1	4	9	68	0,03	3,54				18,11	22,37	15,19	0,69	0,09	0,36			
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	196,8	41,93	3,54	0,76	7,33			
167,01	Гренки 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	16	24	291	0,2	30,05				22,74	178,29	45,26	2,69	12,21	3,48			
69,45	Копilot из мяса (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	26,05	1,7	24,48				
<b>Итого за Обед</b>			40	32	120	931	0,54	61,08	7,66			145,48	533,07	151,33	10	37,69	11,17			

Уплотненный подзаголовок	Котлеты из птицы	60	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38			
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					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08			
<b>Итого за Уплотненный подзаголовок</b>			26	20	99	675	0,29		67,2			70,45	251,01	57,13	2,36	94,92	26,67			
<b>Итого за День.</b>			66	52	219	1606	0,83	61,08	74,06			215,93	794,08	208,46	12,38	92,61	39,84			



Радион: ШК 01.03.2024г Замена С/диабет 11-18 лет День: вторник

Неделя: 1

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

№ рещ.	Пример 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							
<b>Обед</b>																							
3.04	Орешки свежие	60				7																	
19.63	Суп-лапша довшинка* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5					10,2	18	8,4	0,3	5,24	100,05					
275.01	Чахохбили	90	12	15	2	186	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	40	222	0,07		20				30,62	196,65	24,4	1,14	22,62	72					
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		16	86	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	15,94	1,76					
<b>Итого за Обед</b>			32	27	110	806	0,32	6,74	43,76				54,46	431,16	67,66	5,14	65,8	214,69					

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	Пример пищи	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
1.01	Сыр (популярный)	20	5	6		73	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2		
9.15	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	220,5	8	8	36	250	0,17	1,48	42,9		175,84	266,34	39,61	0,98	20,11	10,26
453	Кефир Зебра	60	5	13	31	258	0,08	0,1	31,35		27,16	73,31	17,36	1,16	7,86	9,2
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				18,86	84,5	27,3	2,34	20,09	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	28	97	724	0,35	1,72	126,15		397,85	524,15	91,27	4,68	48,06	19,46

<b>Итого за день:</b>			55	55	207	1530	0,67	10,46	169,91		492,31	955,31	178,93	9,92	113,86	234,15
-----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г Замена С/диабет 11-18 лет  
 Дата: среда  
 Неделя: 1

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

№ п/п	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			
<b>Обед</b>																				
7.05	Салат из свежих овощей	80	1	5	5	69	0,01	5,8				21,46	25,04	12,76	0,81	0,41				
16.57	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250,5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65			45,71	195,44	36,18	3,11	0,22	106,35			
58.1	Куплет с мясом (гречка) 30г/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28				20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52			
395.02	Д/9 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	98	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					12,05	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76			
<b>Итого за Обед</b>			43	35	110	930	0,66	30,71	7,65			115,13	648,61	254,28	13,08	52,23	116,91			

<b>Уплотненный полдник</b>																	
№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
66.33	Запеканка картофельная с мясом и мацони	30/180,5	12	23	41	419	0,31	47,43	33,6		34,23	213,59	83,08	3,14	9,1	2,61	
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	2,09	
83.08	Яблоко	120	17	24	102	644	0,45	59,43	33,6		68,38	283,34	95,33	7,08	28,18	7,09	
<b>Итого за день</b>			60	59	212	1574	1,11	90,14	41,25		183,51	931,95	349,51	20,16	80,41	124	

Рацион: ШК 04.03.2024/ Замена С/диабет 11-18 лет День: четверг

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ.	Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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>																	
10.1	Игла морозенка (без сахара)	60	1	5	6	72	0,05	6,57									
15,72	Рассолник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5		18,03	38,09	23,63	0,59	0,4	0,05	
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 (група А)	190	9	6	43	262	0,11		28,8		13,7	96,97	10,08	0,01	16,63	0,95	
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)	85	7	1	47	221	0,14				19,59	73,95	26,05	1,7	24,48		
<b>Итого за Обед</b>			<b>35</b>	<b>33</b>	<b>131</b>	<b>988</b>	<b>0,57</b>	<b>42,63</b>	<b>82,9</b>		<b>121,74</b>	<b>416,48</b>	<b>129,54</b>	<b>6,03</b>	<b>46,49</b>	<b>82,75</b>	

<b>Уплотненный подлинник</b>																
5.19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	220/5	8	10	27	231	0,21	1,69	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	39,04	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	
<b>Итого за Уплотненный подлинник</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>631</b>	<b>0,39</b>	<b>1,69</b>	<b>46,96</b>		<b>195,99</b>	<b>353,04</b>	<b>96,38</b>	<b>4,27</b>	<b>39</b>	<b>38,18</b>

<b>Итого за День</b>																
53	54	226	1597	0,96	44,32	131,86		317,73	769,52	225,92	10,3	85,49	120,93			



Рацион: ШЖ 01.03.2024г Замениа С/дмзбел 11-18 лет

Сезон: весна-лето

День: пятница

Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
236	Биннетт с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0.03	4.81			17.92	27.98	15.09	0.62		
19,51	Суп куллама по-деревенски на курдюк Бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.69	120.34
30,06	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0.27	33.59	47.61		44.56	248.55	72.38	2.09	22.37	0.01
60,1	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	6.86	26.22
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		16	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
76,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	56	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
<b>Итого за Обед</b>			<b>32</b>	<b>34</b>	<b>134</b>	<b>983</b>	<b>0.6</b>	<b>41.66</b>	<b>86.84</b>		<b>111.96</b>	<b>464.23</b>	<b>141.24</b>	<b>6.52</b>	<b>66.14</b>	<b>161.61</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
10,11	Маринада овощная (без сахара)	100	2	10	8	133	0.06	11.27			26.23	55.14	29.43	0.89	0.69	0.17
55,14	Омлет натуральный с маслом	180/5	17	25	3	308	0.11	0.61	339.32		129.88	262.56	21.68	3.19	39	78.59
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 Уплотненный полдник</b>			<b>24</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>608</b>	<b>0.27</b>	<b>11.88</b>	<b>339.32</b>		<b>171.06</b>	<b>364.25</b>	<b>72.96</b>	<b>5.38</b>	<b>58.41</b>	<b>80.84</b>

<b>Итого за день</b>																
		<b>66</b>	<b>70</b>	<b>181</b>	<b>1591</b>	<b>0.87</b>	<b>53.54</b>	<b>426.16</b>		<b>283.04</b>	<b>858.48</b>	<b>213.8</b>	<b>11.9</b>	<b>123.59</b>	<b>232.46</b>	

Район: ШК 01.03.2024г Замена С/двобет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
422	Салат Буренск	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25
16,88	Шн "Новгородский" на куринном бульоне с со сметаной	250,5	6	7	9	131	0,06	29,54	7,5		39,07	44,84	20,78	0,73	6,24	33,98
12,78	Пюре 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
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	
<b>Итого за Обед</b>			26	30	109	818	0,34	40,19	23,82		96,6	320,29	109,58	4,71	39,63	36,74

<b>Уплотненный рацион</b>																
26	Тфтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,88	12,42	39,24
33,18	Макаронные изделия (Группа А)	200	10	7	48	291	0,12		32		15,22	63,3	11,2	0,02	18,48	1,05
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	66	5	1	36	189	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
<b>Итого за Уплотненный рацион</b>			26	17	96	632	0,26	1,49	35		48,55	204,19	48,3	2	49,62	42,37

<b>Итого за день.</b>																
52	47	205	1450	0,6	41,66	58,82		146,15	524,48	157,89	6,71	86,45	79,11			

Рацион: ЦК 01.03.2024г Замена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рещ	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (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>																
99	Салат овощной с зелеными горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96
19,84	Суп-паша Домашней на мясоне бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	26,7	3,07	0,01	108,7
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
343,11	Кашка пшеница с мясным фаршем	300/170	11	13	12	214	0,1	91,17			110,36	147,66	48,32	2,5	10,28	76,53
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		16	86	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
<b>Итого за Обед</b>			43	33	117	932	0,47	100,55	12,19		201,42	536,57	144,61	10,03	40,28	187,23

<b>Уплотненный рацион</b>																
392,01	Д/9 каша жидкая молочная из пшеничной крупы	220/5	9	8	40	263	0,11	1,48	42,74		157,17	299,85	36,48	1,05	21,65	10,23
365	Блинчики фаршированные со свежим молоком	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 ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,65	84,5	27,3	2,34	20,09	
<b>Итого за Уплотненный рацион</b>			17	20	103	573	0,22	1,48	62,74		177,22	355,85	63,78	3,4	41,74	10,23

<b>Итого за день</b>																
60	53	220	1505	0,69	102,03	74,93					378,64	892,42	208,39	13,43	82,02	197,46





Рацион: ШК 01.03.2024г Замена С/двухлет 11-18 лет

Сезон: весна-лето

День: четверг

Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 2

№ рел.	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										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Обед</b>																										
7.04	Салат из свеклы 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	Д/р Суп картофельный с гороховым на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,85				34,61	107,86	39,24	1,98	4,68	0,05									
420	Гуляш из мяса телят	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20			10,4	67,07	12,21	0,78	6,47	23,01									
33.09	Макаронные изделия (група А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8			13,7	56,97	10,06	0,01	16,63	0,95									
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	28,06	1,7	24,48										
<b>Итого за Обед</b>			33	29	119	864	0,56	19,46	48,8			95,94	345,35	100,02	5,38	54,59	24,31									

<b>Уплотненный рацион</b>																	
39.15	Котлеты "Немчице"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2			33,44	114,06	22,04			
37.35	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	12	34	264	0,25	39,27	63,2			70,95	150,14	48,96	1,85	0,72	57,64
60.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
<b>Итого за Уплотненный рацион</b>			21	21	80	593	0,4	39,42	78,4			119,35	320,75	93,45	3,15	19,44	59,72

<b>Итого за день</b>																	
			54	50	199	1457	0,95	56,9	127,2			215,29	666,1	193,47	8,53	74,03	84,03

Рацион: ШК 01.03.2024г-Заменил Службагт 14-18 лет

Сезон: весна-лето

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: с 14 до 18 лет.

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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>																							
10.05	Маринованная овощная	80	1	6	8	92	0.04	7.45			18.72	36.85	20.72	0.62	0.43	0.12							
352	Суп диетический на мясном бульоне	250	21	12	27	301	0.24	15.06	0.18		38.84	283.75	90.18	5.19	3.51	107.84							
29.02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0.08	2.89	11.08		31.08	158.83	39.62	0.71	22.73	20.02							
373.01	Д/9 Каша вязкая ячневая	180	4	7	26	185	0.11		3.6		34.16	139.9	20	0.74	15.08								
69.29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0.01	4.6			7.38	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								
<b>Итого за Обед</b>			<b>43</b>	<b>34</b>	<b>117</b>	<b>949</b>	<b>0.62</b>	<b>29.72</b>	<b>47.26</b>		<b>150.69</b>	<b>710.34</b>	<b>202.71</b>	<b>9.97</b>	<b>66.37</b>	<b>128.7</b>							

Употребленный поглотник		250/5/20	9			11			14			191			0.1			28.7			16.7			49.21			108.85			36.03			1.73			9.67			3.06		
Б	Ж		У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У								
12.86	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)																																								
395.02	Маник	60																																							
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																																							
77.1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	65																																							
<b>Итого за Употребленный поглотник</b>			<b>18</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>524</b>	<b>0.26</b>	<b>28.85</b>	<b>51.35</b>		<b>108.96</b>	<b>251.28</b>	<b>72.03</b>	<b>4.58</b>	<b>38.16</b>	<b>34.76</b>																									

Итого за день	61	51	193	1473	0.86	58.57	98.61		297.65	961.62	274.74	14.56	104.53	163.46
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------



Радион: ШЖ 01.03.2024г-2смена С/дублет 11-18 пер

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реч.	Точка 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				
Обед																					
7.05	Салат из свежих отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8				21,46	25,04	12,76	0,81	0,41					
15.95	Рассольник Ленинградский со сметаной	250,5	16	11	17	238	0,15	17,33	7,65			40,91	215,94	42,56	3,3	1,92	108,18				
58.1	Купеш с мясом (Гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28				20,91	326,74	167,55	6,56	23,57	7,52				
80.4	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	18,8	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	1,75				
Итого за Обед			43	35	115	956	0,69	23,41	7,65			107,53	667,57	257,81	13,23	53,9	116,74				

Уплотненный рацион																	
№	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,69	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	189	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Уплотненный рацион			26	20	99	675	0,29		67,2		70,45	251,01	57,13	2,38	54,92	28,67	
Итого за день																	
		69	95	214	1630	0,98	23,41	74,85			177,98	918,56	314,94	15,61	108,82	145,41	

Рацион: ШК 01.03.2024г замена С/диабет 11-18 лет 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)	Витамины (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				
<b>Обед</b>																				
10.04	Мороженная	60	1	6	6	85	0.04	6.53			17.86	37.73	23.37	0.56	0.41	0.05				
19.83	Суп-пюре "Домашняя" на курином бульоне	250	7	7	20	148	0.01	1.5			15	13.28	5.75	0.22	5.24	100.05				
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	284	0.11	2.92	58.28		25.85	176.75	22.09	1.46	16.88	21.62				
38.19	Каша тушеная (без сахара)	180	4	5	12	109	0.08	95.94	25.6		113.6	77.12	39.33	1.51	0.89	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	73.95	28.05	1.7	24.48					
<b>Итого за Обед</b>			40	38	104	907	0.42	106.89	83.88		211.86	411.08	128.09	6.22	48.04	223.95				

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	Пример пищи	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe	Se	I
1.01	Сыр (порцики)	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	1.89	45.96		174.74	230.5	62.28	1.37	12.48	21.94
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0.07		4.6		1.98	34.35	6.33	0.5	5.75	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	84.6	27.3	2.34	20.09	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			22	26	92	683	0.4	1.83	102.78		371.57	449.35	102.92	4.41	38.33	37.94

<b>Итого за день</b>																
62	64	196	1590	0.62	108.72	186.64		563.43	860.43	231.01	10.63	86.37	261.89			

Район: ШК 01.03.2024г Замена С/дшабер 11-18 лет День: среда  
 Неделя: 3 Сезон: весна-лето  
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реч.	Группа 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>																				
114,1	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	6	7	88	0,05	6,52			8,01	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	0,86	0,22	101,1				
40,09	Выпечка (пирог) рыбные с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3		20,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96				
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	9	6	43	262	0,11		28,8		13,7	56,97	10,08	0,01	16,63	0,95				
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			88	0,07				11,6	52	16,6	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				
<b>Итого за Обед</b>			28	26	125	859	0,48	35,5	39,3		117,98	372,66	104,26	5,42	68,01	140,3				

<b>Уплотненный полдник</b>																
61	Масло сливочное (порции)	10	7	4	66	0,13	0,78	40	2,4	3	0,02					
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	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	143 <td>0,11</td> <td></td> <td></td> <td>18,85</td> <td>84,5</td> <td>27,3</td> <td>2,34</td> <td>20,09</td> <td></td> <td></td> <td></td>	0,11			18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
63,08	Яблоко	120			56	0,04	1,2		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			26	34	59	601	0,26	12,78	430,75		201,37	446,66	65,01	8,89	68,16	96,9

<b>Итого за день</b>	54	60	184	1460	0,76	48,28	470,05		319,35	819,52	189,27	14,31	136,17	239,2		
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	-------	--	--



Рацион: ШК 01.03.2024г Замена С/двобер 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: осенне-лето

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Обед</b>																					
105,03	Пшеницы свежее	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	28,89	7,96		66,1	213,43	47,4	3,76	0,74	7					
326	Говядина тушеная с овощами в бульоне	30/180	12	16	20	274	0,16	19,54			25,16	164,19	40,31	2,39	13,08	39,5					
60,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48						
384	Булочка (резинол из дрожжевого теста)	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,66	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63					
<b>Итого за Обед</b>			42	31	122	936	0,53	63,29	15,51		114,86	508,9	135,42	9,12	45,12	71,13					

<b>Уплотненный полдник</b>																					
№ рецеп.	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					
100,14	ДР Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (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	Малыш	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68					
60,1	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						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17	14	100	598	0,35	1,62	75,25		213,35	374,35	80,02	5,18	63,96	41,85					

<b>Итого за день</b>																	
69	45	222	1624	0,88	64,91	90,76		328,21	863,25	216,44	14,3	109,1	112,96				



Рашион: ШК 01.03.2024г. Зсмена С/диабет 11-18 лет. День: понедельник.

Неделя: 4

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

№ рац.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Sa	I				
1		3	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	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25				
16,60	Шм из свежей капусты на мясном бульоне с со сметаной	250/5	17	11	10	213	0,11	32,64	7,66		68,78	201,87	40,8	3,31	0,39	107,6				
167,01	Гренок 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	198,49	49,45	2,89	12,75	4,09				
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			40	34	105	888	0,55	70,26	7,66		131,1	516,79	139,96	9,35	38,12	111,94				

Уплотненный подрацик																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3			0,02	
39,15	Котлеты "Немецкие"	60	11	8	10 <td>180</td> <td>0,05</td> <td>0,15</td> <td>15,2</td> <td></td> <td>33,44</td> <td>114,06</td> <td>22,04</td> <td></td> <td></td> <td></td>	180	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04			
416,64	Макароны с томатом	220	10	12	47 <td>336</td> <td>0,13</td> <td>5,27</td> <td>61,6</td> <td></td> <td>34,64</td> <td>72,69</td> <td>17,27</td> <td>0,43</td> <td>17,96</td> <td>176,96</td>	336	0,13	5,27	61,6		34,64	72,69	17,27	0,43	17,96	176,96
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 Уплотненный подрацик			26	28	93	731	0,28	5,42	116,8		85,43	246,3	60,76	1,75	36,58	179,06

Итого за день																
66	62	198	1618	0,83	75,68	124,46					216,53	783,09	200,72	11,1	74,7	291



Район: ШК 01.03.2024г-Засемена С/дквбег 11-18 лет      День: вторник      Сезон: весна-лето  
 Неделя: 4      Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реч.	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							
<b>Обед</b>																							
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	62	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96							
19,63	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		25,65	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62							
79,09	Каша рассыпчатая из перловки	180	6	4	40	222	0,07		20		30,62	196,65	24,4	1,14	22,62	72							
69,45	Ковбас из языка (без сахара) колб.	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	68	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								
<b>Итого за Обед</b>			43	38	133	1037	0,45	11,59	90,28		127,22	556,45	112,43	6,65	74,75	197,67							

<b>Уплотненный полдник</b>																
5,19	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с медом (без сахара)	220,5	8	10	27	231	0,21	1,69	45,96		774,74	230,5	62,29	1,37	12,48	21,94
51	Булочка Ванильная	60	5	6	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
60,1	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	64,5	27,3	2,34	20,09	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	19	92	607	0,39	1,69	54,96	<th>198,72</th> <th>357,51</th> <th>96,68</th> <th>4,33</th> <th>39,66</th> <th>54,66</th>	198,72	357,51	96,68	4,33	39,66	54,66
<b>Итого за День</b>			61	57	225	1644	0,84	13,28	145,24	<th>325,94</th> <th>915,96</th> <th>209,11</th> <th>10,98</th> <th>114,41</th> <th>252,33</th>	325,94	915,96	209,11	10,98	114,41	252,33

Радион: ШЖ 01.03.2024г Замена Слайдбот 11-18 лет

День: среда  
Неделя: 4

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

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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	
<b>Обед</b>																	
187,08	Салат из моркови приправленной 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		57,83	198,8	41,93	3,54	0,76	7,33	
58,1	Куплеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28			20,91	326,74	167,55	6,50	23,37	7,52	
69,29	Комлот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,39	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92	
77,01	Хлеб джаной 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				12,85	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
<b>Итого за Обед</b>			44	34	116	945	0,65	35,91	7,66		128,46	652,62	283,76	14,36	52,58	19,17	

<b>Углопиченный полдник</b>																	
17	Котлеты из тшица	60	10			8	171	0,05	30,4	38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38	80,1	230
			5	8	33												
75,16	Чай без сахара (2-й вариант)	200	5	1	36	169	0,1			14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
<b>Итого за Углопиченный полдник</b>			20	20	77	570	0,4	39,27	73,6	122,71	326,85	94,21	4,2	34,39	85,1		

<b>Итого за День</b>																
64	54	193	1515	1,05	75,18	81,26		251,17	879,67	357,97	18,56	86,95	104,27			

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена С/д/кабет 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ рцл	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Обед</b>																	
236	Винегрет с зелеными горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81			17,92	27,96	15,09	0,62			
352,01	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4			27,46	126,59	71,28	2,49		101,34	
167,02	Грени из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32			
455,01	Рагу из мяса птицы	30/180	12	12	30	277	0,21	27,09	14,4		36,61	158,36	47,66	2,04	9,22	98,23	
396,02	Д/9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,64	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		
<b>Итого за Обед</b>			27	26	117	804	0,61	49,1	14,4		107,96	402,11	166,12	7,21	42,19	199,57	

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I
19,8	Суп картофельный с паштой	250/25	14	13	23	259	0,13	17,12	14,4		27	113,26	29,06	1,35	10,89	102,21
	Докладник* с курацей															
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			26	18	75	554	0,3	17,21	22,22		70,82	261,6	65,51	4,16	41,35	118,44
<b>Итого за день</b>			53	43	192	1358	0,91	66,31	36,62		178,78	863,71	233,63	11,37	83,54	318,01



Рацион: ШК 01.03.2024г. Заменила Сидякберт 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: с 11 до 18 лет.

№ реч.	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	Мg	Fe	Se	I							
Обед			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
10.1	Уха морская (без сахара)	60	1	5	6	72	0,05	6,57				18,03	38,09	23,63	0,59	0,4	0,05						
13.13	Суп картофельный с гороховый на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0,27	12,16	0,14			44,24	237,98	53,94	4,06	0,83	4,95						
67.3	Макаронные с маслом и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,12	1,67	38,95			21,6	127,56	18	1,2	22,21	4,3						
68,29	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 обдирочный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	86	0,07					11,6	62	16,9	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	15,94	1,76						
Итого за Обед			40	33	113	911	0,61	25,02	39,1			115,48	508,46	134,96	9,42	51,78	13,26						

Употребленный попорник																		
7.04	Салат из свежих с яблоками	60	1	5	5	49	0,01	5,63				17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3	
50.01	Утка из отварного мяса	250/0	8	10	2	126	0,04	1,62				8,06	95,18	13,45	1,24	10,53	2,95	
35.02	Каша рисовая/пшено/ гречневой крупы	180	11	9	48	303	0,35		28,8			24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97	
60.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Употребленный попорник			25	24	91	667	0,5	7,25	28,8			65,44	413,18	211,62	9,09	41,21	79,3	

Итого за День																	
Итого за период			65	57	204	1578	1,11	32,27	67,9			180,92	921,64	346,48	16,51	92,99	92,56
Итого за период			1198	1109	4090	30912	17,95	1150,03	#####			5516,21	#####	5020,13	#####	1921,57	3503,49
Итого за период			60	55	205	1546	0,9	57,5	135,23			275,61	849,64	251,01	13,36	96,06	175,17

Согласовано с родителями детей с диагнозом сахарный диабет.

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 Десяти 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, корнешолоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюд используют фрикадельки суловые.
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 витамином С