

Директор ООО «ПРАКТ-ПИТАНИЕ»

Минизов Р.Н.

14 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 7 ДО 10 ЛЕТ  
I СМЕНА  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2  
Черешни Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10  
Аюмалдытова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3  
Сакратов Д.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6  
Гайсиня Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9  
Табриханова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №1  
Алиязаров А.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14  
Нурлинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разорина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1  
Мухометов Т.



Рацион: ШК 01.03.2024г. Семени Сидибет 7-11лет

Дата: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,09		30,4			36	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
33,34	Макаронные изделия (група А)	190	9	7	45	276	0,11		30,4			14,46	60,14	10,64	0,02	17,56	1
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 Завтрак</b>																	
			23	19	81	577	0,24		60,8			63,96	226,3	49,94	2,08	46,91	26,38

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мg	Fe	Se	I	
<b>Обед</b>																	
187,08	Салат из моркови припущенной и репы	60	1	4	9	68	0,03	3,54				18,11	22,37	16,19	0,69	0,08	0,36
12,5	Д/р Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	7	168	0,07	22,11	7,63			47,29	159,78	33,7	2,63	0,61	5,96
167,01	Гречка на пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63			
49,15	Жаркое го-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51			20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47	
69,45	Компот из яблок (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
<b>Итого за Обед</b>																	
			35	29	104	818	0,47	52,16	7,63		128,17	466,16	132,4	8,72	31,76	11,87	

<b>Итого за день:</b>	58	48	165	1395	0,71	52,16	68,43		192,13	691,45	182,34	10,8	78,67	39,29			
-----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------	--	--	--

Рацплан: ШК 01.03.2024г 1 семна Сладберт 7-10лет

Дата: вторник

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 лет

Завтрак		20	5	8	7	31	73	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	16,92	88,62
1.01	Слад (порошковый)	20	5	8	7	31	215	0,15	1,25	39,16	155,36	225,73	33,75	0,88	16,92	88,62
9.14	Каша жидкая молочная из пшеницы сладкая с маслом	185/5	7	7	31	215	258	0,06	0,1	31,35	27,18	73,31	17,36	1,16	7,96	9,2
453	Кефир 3% жирности	60	5	13	31	258	200	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	90	4	1	23	110	666	0,31	1,49	122,51	373,02	464,04	79,11	4,04	40,23	97,82
Итого за Завтрак			21	27	85	666										

Обед		60	6	5	16	7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3	4,19	80,04
3.04	Огурцы свежие	60	6	5	16	7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3	4,19	80,04
19.85	Суп-пюре домашний* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	39,6
275.01	Чайкобидли	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76	14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6	
79.01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	34	184	0,06		16	19,96	182,7	20	0,91	18,85		
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				8,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			28	23	86	664	0,25	8,44	39,76		73	362	70,76	4,03	52,03	121,72
Итого за день			49	50	171	1320	0,56	9,83	162,27		446,02	826,04	149,87	8,07	92,26	219,54

Рацион: ШК 01.03.2024г. Темена Сидмабет 7-10лет День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (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					
<b>Завтрак</b>																					
56,2	Запеченная картофельная с мясом и мясным соусом	300/150/5	11	21	34	368	0,27	39,56	32,13		29,37	189,3	53,88	2,78	9,1	2,6					
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						
63,08	Рисово	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,84	0,36	2,4					
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			15	22	87	564	0,39	91,96	32,13		60,07	246	81,16	6,4	23,89	5					

№ рещ.	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I					
<b>Обед</b>																					
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						
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		37,43	156,95	30,62	2,49	0,18	85,17					
58,09	Куреш с мясом (тренин)	300/150	18	17	40	380	0,33	0,29		18,86	269,14	149,11	5,96	22,08	7,05						
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			7,29	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>																					
			37	31	88	781	0,54	26,32	7,62		97,12	549,97	217,03	11	41,95	94,3					

<b>Итого за 28 дней:</b>	52	53	175	1335	0,93	77,88	39,75		167,19	795,97	298,19	17,4	85,81	99,3		
--------------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	------	--	--

Рацион: ШК 01.03.2024г. 1семена Сидрабег 7-10лет

Дата: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84		147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44				
119	Булочка Аюмашня	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					
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	84	567	0,33	1,42	44,84		164,06	295,96	80,1	3,51	32,36	34,68				

№ 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				
<b>Обед</b>																				
10,1	Моло морозная (без сахара)	60	1	5	6	72	0,05	6,57			18,03	38,09	23,63	0,59	0,4	0,05				
15,72	Расоольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	3	6	15	119	0,09	13,42	7,5		25,34	61,9	21,52	0,84	4,84	80,83				
281,23	Птица, тушенная в соусе с овощами	30	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6		37,76	180,51	42,12	1,88		0,79				
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24		11,42	47,48	6,4	0,01	13,85	0,79				
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200				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	189	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
<b>Итого за Обед</b>			31	32	113	870	0,51	42,63	76,1		114,86	389,59	121,26	5,63	37,96	84,67				

<b>Итого за день:</b>	47	52	197	1437	0,84	44,05	122,94				278,92	666,55	201,36	9,14	70,32	119,35
-----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г- 1смена/Сидябабет 7-10лет

Сезон: весна-лето

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: от 7 до 10 лет

№ рсч.	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
10,11	Мюсли из овсянки (без сахара)	100	2	10	8	133	0,06	11,27			26,23	45,14	29,43	0,89	0,69	0,17				
66,15	Сметан натуральный с маслом	145/5	14	21	3	253	0,09	0,49	277,25		104,79	227,69	17,46	2,57	31,42	62,96				
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 Завтрак</b>			20	32	39	516	0,23	11,76	277,25		142,52	326,53	63,39	4,46	46,51	63,13				

№ рсч.	Примен 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				
<b>Обед</b>																				
236	Бинегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81			17,92	27,98	15,09	0,62		96,27				
19,5	Суп кулима по-деревенски на бурном бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,86		17,34	36,39	9,13	0,94						
30,04	Рыба (минтай), заменена с картофелем по-русски	50/30/100	13	6	26	225	0,24	26,07	42,01		41,46	233,12	86,03	1,84	22,37	0,01				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
168,01	Салата обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	26,22				
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	1,26				
<b>Итого за Обед</b>			29	30	113	843	0,49	35,49	74,82		96,75	406,16	121,36	5,3	54,66	126,58				

<b>Итого за день</b>	49	62	152	1359	0,72	47,25	352,07		239,27	732,69	194,75	9,76	101,17	189,71
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г- 1семена С/дмбелет 7-10лет

Дени: понедельник

Сезон: воспол-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Привес 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
26	Тертаяли с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	19,66	0,68	12,42	39,24							
33,21	Макаронные изделия (труппа А)	160	8	5	38	233	0,1		26,6		12,18	50,64	8,96	0,01	14,78	0,84							
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 Завтрак</b>			23	15	76	535	0,22	1,49	28,6		42,06	178,48	41,11	1,69	41,6	40,08							

№ рещ.	Привес 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
422	Салат бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,62	0,5	0,25							
16,89	Ши "Новгородские" на куринном бульоне с со сметаной	200/5	5	6	7	107	0,05	23,64	7,5		31,97	36,44	16,69	0,59	4,19	25,67							
12,19	Плюв 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							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	16,72	2,08							
<b>Итого за Обед</b>			23	28	91	706	0,28	33,84	23,82		83,1	281,4	93,97	4,08	29,99	30,5							

<b>Итого за день.</b>																
46	43	169	1241	0,5	36,33	52,42		125,16	459,88	135,08	5,75	71,59	70,58			

Рацион: ШК 01.03.2024г. Семена С/дизайн 7-10лет День: вторник  
 Нагрузка: 2

Сезон: весна-лето  
 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	Св	Р	Мг	Fe	Ca	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
393,01	Д/о Каши жидкая молочная ка перловой крупы	185/5	7	7	33	225	0,09	1,25	39,22		132,75	225,91	30,53	0,97	18,02	8,65										
365	Блинчики фаршированные со стучеными молоком	69/5	4	11	33	167			20		1,2	1,5		0,01												
60,1	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 Завтрак</b>			15	19	89	502	0,18	1,25	59,22		148,45	292,41	51,53	2,68	33,47	8,65										

№ 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	Св	Р	Мг	Fe	Ca	I										
<b>Обед</b>																										
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12		11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96										
19,66	Суп-паша домашний* на мясном бульоне	200	16	9	16	201	0,05	1,77	0,15		22,45	151,79	20,56	2,46	0,01	85,36										
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63												
343,12	Колбаса тушеная с мясным фаршем	30/150	10	12	10	194	0,09	80,18			97,36	137,53	43,08	2,31	10,13	67,84										
69,45	Компот из яблок (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15											
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>			36	28	97	790	0,39	89,12	12,15		175,01	455,95	122,89	8,39	31,2	155,24										
<b>Итого за День</b>			51	47	186	1292	0,57	90,37	71,37		323,48	748,36	174,51	11,07	64,67	164,89										



Рацион: ШК 01.03.2024г. 1 смена Сидикбет 7-10лет

Дни: среда  
Неделя: 2

Сезон: весна-лето  
Возраст: 07 до 10 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
275,01	Чайкобилли	90	12	15	2	169	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6				
35,1	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	10	6	45	288	0,33		28		23,43	237,11	157,26	5,33	10,99	69,87				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	130	0,06				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
<b>Итого за Завтрак</b>																				
			26	24	75	606	0,47	3,04	51,76		49,32	383,99	187,82	7,27	35,13	109,47				

№ 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	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>																				
426,01	Салат из моркови, редис и зеленого горошка	60	1	8	5	90	0,03	3,58			12,55	25,51	15,69	0,52	0,22	0,2				
12,43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	13	192	0,1	16,89	7,63		42,01	177,26	39,96	3,21	0,62	4,98				
167	Гречка из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47						
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51			20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47				
396,02	Др. 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				
<b>Итого за Обед</b>																				
			34	32	84	766	0,45	48,78	7,63		99,81	450,95	129,05	8,46	32,31	10,73				

<b>Итого за день</b>	60	56	159	4374	0,92	51,82	59,39				149,13	843,94	316,87	15,73	67,44	120,2
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рашион: ШК 01.03.2024г- 1смена С/дизелет 7-10лет

Дата: четверг  
Неделя: 2

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04							
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190/6	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48		60,04	126,77	42,09	1,56	0,61	46,34				
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					
<b>Итого за Завтрак</b>			19	20	66	517	0,34	33,23	71,68		104,98	264,33	80,63	2,56	16,01	48,34				

№ рец.	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
<b>Обед</b>																				
7,04	Салат из овощей с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,66	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3				
13,24	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32		27,69	86,28	31,39	1,58	3,75		0,04				
420	Гуляш 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				
33,08	Макаронные изделия (грунт А)	150	7	5	36	218	0,09		24		11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	56	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>			28	26	95	726	0,45	17,15	44		83,64	307,64	66,14	4,96	45,66	26,22				
<b>Итого за день</b>			47	46	161	1243	0,79	50,38	115,68		188,62	591,97	166,77	7,54	60,67	74,96				

Рацион: ШК 01.03.2024г. 1смена С/д/работ 7-10лет

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe	Ca	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с тмицем (без сахара)	200г/20	8	10	12	168	0,09	23,34	18,7		40,59	97,63	30,32	1,46	8,55	2,69
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	66,93	8,7	0,51	6,4	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	15,49	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	16	67	468	0,23	23,49	51,35		93,99	219,56	60,02	3,77	32,4	34,57

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe	Ca	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
10,12	Мариниад овощная	60	1	6	6	84	0,04	7,48			18,62	39,18	20,94	0,62	0,42	0,12
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	60/60	10	8	4	128	0,09	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
373	Д9 каша вязкая ячневая	150	3	6	22	194	0,09		30		28,44	116,47	16,65	0,61	12,65	
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	21,49	1,3	18,72	2,06
<b>Итого за Обед</b>			23	27	94	710	0,48	26,31	41,08		123,06	478,27	160,24	6,26	57,37	104,21
<b>Итого за день</b>			39	43	161	1178	0,71	49,8	92,43		217,05	697,83	220,26	10,03	89,77	138,78

Рацион: ШК 01.03.2024г. 1 семена С/дидибет 7-10лет

Дата: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	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	Мг	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,09		30,4		36	121,66	22,8	1,06	14,96	25,38							
33,31	Майонезные изделия (группа А)	190	9	7	45	276	0,11		30,4		14,46	60,14	10,64	0,02	17,59	1							
60,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,06				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	81	577	0,24		60,8		63,96	226,3	49,94	2,08	46,91	26,38							

№ рещ.	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	Мг	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 свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41								
15,23	Расоольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62		33,59	173,35	34,12	2,64	1,54	65,03							
59,09	Куплет с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	360	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96	22,06	7,05							
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							
<b>Итого за Обед</b>			37	31	93	600	0,56	19,92	7,62		90,48	564,83	219,69	11,11	43,28	94,16							
<b>Итого за день</b>			60	50	174	1377	0,8	19,92	68,42		154,44	790,13	269,63	13,19	90,19	120,54							

Рацион: ШК 01.03.2024г. Темена С/дмабег 7-10лет

Дата: вторник  
Неделя: 3

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Полное 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	Mg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
1.01	Сыр (пастеризованный)	20	5	6		73	0.01	0.14	52		176	100	7	0.2												
5.18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" заправка молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0.17	1.42	41.84		147.16	193.92	52.31	1.15	10.48	18.44										
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0.07		4.8		1.98	34.35	6.33	0.5	5.76	16										
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																								
77.02	Хлеб ржаной обдирочный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45											
<b>Итого за Завтрак</b>			20	25	81	619	0.34	1.56	98.64		339.64	383.27	86.64	3.85	31.69	34.44										

№ рещ.	Полное 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	Mg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
10.04	Медов морсозангал	60	1	6	6	65	0.04	6.53			17.86	37.73	23.37	0.58	0.41	0.05										
19.85	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6	5	16	126	0.01	1.2		12	10.62		4.6	0.18	4.19	80.04										
34.2	Птица тушеная	45/45	20	19	3	284	0.11	2.92	58.28		25.85	176.73	22.09	1.46	16.89	21.62										
38.09	Каша из пшена	150	3	4	10	91	0.06	79.95	21.2		94.66	64.26	31.94	1.26	0.73	85.19										
69.45	Каша из ячменя (без сахара)	200	1		16	70	0.04			20	32.25		10.5	0.79	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>			36	35	87	605	0.36	90.6	79.48		185.32	378.16	113.95	5.53	41.06	188.98										

<b>Итого за день</b>		56	60	168	1424	0.7	92.16	178.12		524.96	771.43	200.59	9.18	72.77	223.42
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г 16мена С/д/м/б/г 7-10лет

Дата: среда  
Неделя: 3  
Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рц.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Д		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>Завтрак</b>																											
81	Масло сливочное (порошковое)	10		7			66			40		2,4		3			0,02										
55,21	Омлет картофельный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18			39										
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																									
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	90	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1		14,4											
83,08	Яблоко	120			25	96	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64		0,36	2,4										
<b>Итого за Завтрак</b>																											
			21	29	56	529	0,23	12,61	369,32		161,78	340,76	49,98	6,84		53,76	80,99										

Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	0,05	8,52		9,01	29,97	13,97	0,47	0,01	0,33
			1	6	7	8	9	11	14										
114,1			1	6	7	88													
16,08	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	8	9	117	0,07	17,02	7,5		29,18	45,96	18,02	0,69	0,18			80,97	
40,05	Виточки (котлеты) рыбные с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,08	1,11	3		28,26	124,68	18,69	0,53	22,81			33,98	
33,08	Магисонные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24		11,42	47,48	8,4	0,01	13,88			0,79	
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	
<b>Итого за Обед</b>																			
			24	26	102	790	0,38	31,25	34,5		101,89	320,05	86,92	4,41	58,25			119,05	

Итого за День	45	56	158	1275	0,61	43,86	393,82		283,46	660,81	135,9	11,25	110,01	200,04
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	-------	--------	--------

Реципиент: ШКОЛ №1.03.2024г. Семени Сидибеет 7-10лет

Дата: четверг

Неделя: 3

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Получаемые 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>Завтрак</b>																	
100,13	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (без сахара)	185/5	7	7	30	213	0,15	1,26	39,42		132,52	191,01	35,79	1,85	29,1	8,74	
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	
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	18,45		
<b>Итого за Завтрак</b>			15	13	85	513	0,29	1,41	72,07		185,92	312,94	65,49	4,16	51,95	40,42	

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Получаемые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
<b>Обед</b>																	
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54			
12,37	Борщ с капустой и картошкой на мясной 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	
327,04	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	16,94			21,52	150,91	34,97	2,2	12,94	33,5	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	38	189	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
384	Булочка (ребенок из дошкольного возраста)	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		6,65	41,73	7,06	0,73	6,82	24,63	
<b>Итого за Обед</b>			36	28	105	812	0,44	53,96	15,48		95,26	436,13	114,08	7,78	39,07	65,9	
<b>Итого за день</b>			51	41	190	1325	0,73	58,37	87,56		282,18	749,07	179,57	11,94	91,02	106,32	

Рацион: ШК 01.03.2024г 1-смена С/дизель 7-10лет

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 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	Ся	Р	Mg	Fe	Se	I							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
10,12	Маринад овощной	60	1	6	6	84	0,04	7,48			16,82	39,18	20,94	0,62	0,42	0,12							
342,01	Птица тушенная	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	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24		20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,84							
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 Завтрак</b>																							
			27	27	76	643	0,48	9,42	62,85		68,17	409,63	190,89	7,3	35,77	76,18							

Обед	Салат из свежих овощей	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ся	Р	Mg	Fe	Se	I							
406	Суп картофельный на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	29,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27							
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	184	0,1	1,89	16,5		30,29	160,46	37,42	0,94	25,31	13,01							
187,21	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	4	26	154	0,19	31,4	20		20,95	93,39	36,35	1,45		44							
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	6,06	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>																							
			28	31	101	795	0,47	45,67	68,16		201,19	442,9	128,54	6,64	94,09	155							
<b>Итого за День</b>																							
			55	58	177	1438	0,95	54,99	151,01		269,36	852,53	319,43	13,94	89,86	231,18							



Рацион: ШК 01.03.2024г. Томена С/Мадабег 7-10лет

Дата: понедельник  
Неделя: 4

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ п/п	Продукт питания, 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
01	Масло сливочное (порцелки)	10		7		66			40		2,4	3			0,02								
09,15	Котлеты "Нежные"	80	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04										
416,03	Макароны с томатом	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4		26,34	59,47	14,14	1,2	14,61	144,8							
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																					
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4								
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			21	26	78	630	0,24	4,47	105,6		73,66	220,03	52,68	2,22	29,01	144,8							

№ п/п	Продукт питания, 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							
<b>Обед</b>																							
422	Салат Буречок	60	1	5	6	70	0,03	5,96			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25							
16,14	Шн из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,04	7,63		47,86	162,1	32,72	2,66	0,32	86,17							
167,01	Гречки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
04,15	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28			25,66	176,79	44,96	2,7	12,67	4,01							
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							
<b>Итого за Обед</b>																							
			34	31	89	771	0,46	60,02	7,63		112,75	447,92	120,69	6,1	32,21	92,51							
<b>Итого за день</b>																							
			55	57	167	1401	0,7	64,49	113,23		186,43	667,95	173,37	10,32	61,22	237,31							

Рацион: ЦК 01.03.2024г 1смена С/д/кабер 7-10лет

День: вторник  
Неделя: 4

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
5,16	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочно-с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84		147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44				
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					
<b>Итого за Завтрак</b>			16	18	81	543	0,33	1,42	50,84		166,79	301,43	80,4	3,57	33,02	51,16				

Обед	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				
19,85	Суп-диетический "на курином бульоне"	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04				
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	96,26		25,85	176,75	22,09	1,46	16,68	21,62				
79,01	Каша рассыпчатая из пшеницы	150	5	3	34	194	0,06		16		19,96	162,7	20	0,91	18,65					
69,45	Компот из яблок (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	16,72	2,08				
<b>Итого за Обед</b>			39	35	111	905	0,36	11,29	86,26		104,26	476,54	93,38	5,14	60,45	104,7				

<b>Итого за день</b>	55	63	192	1448	0,71	12,71	137,12		271,06	779,97	173,78	8,71	93,47	195,96
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Раццион: ШК 01.03.2024г Замена С/дмидбет 7-10лет

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																								
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05	30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95		25,39								
37,28	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48		58,84	125,27	42,09	1,95	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									
<b>Итого за Завтрак</b>																								
			18	19	64	495	0,34	33,08	66,96		108,34	290,43	81,39	3,61	29,96		73,72							

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
<b>Обед</b>																								
187,08	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								
12,5	Д/р Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	7	168	0,07	22,11	7,63		47,29	159,78	33,7	2,63	0,61	5,96								
58,09	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,26		18,98	299,14	149,11	5,96	22,06		7,05								
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								
<b>Итого за Обед</b>																								
			38	30	96	797	0,54	30,9	7,63		108,19	553,65	225,84	12,19	42,17		16,37							

Итого за день	56	49	159	1292	0,88	63,58	74,51		216,53	844,08	307,23	15,6	72,13		80,09
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--	-------

Рацион: ШК 01.03.2024г Темена Сидябет 7-10лет

Дата: четверг  
Нарезки: 4

Сезон: весна-лето  
Возраст: с 7 до 10 лет

№ п/п	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Завтрак</b>																					
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с курлицей	200/25	13	11	19	223	0,11	13,84	14,4		22,81	102,14	24,63	1,17	9,84	82,2					
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 ржаное обдирочный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	66	21	1,8	15,45						
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			24	16	64	485	0,26	13,93	22,22		62,08	230,96	54,76	3,44	35,66	98,43					

№ п/п	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Обед</b>																					
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81			17,92	27,98	15,09	0,62							
262,08	Суп Любительский на курином бульоне	200	7	6	22	171	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	6,77	81,07					
167,02	Гречка из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32							
455	Рыб из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4		31,34	141,6	40,94	1,78	9,62	82,22					
396,02	Д/г Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03						
75,16	Хлеб пшеничный обдирочный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	58,55	21,45	1,3	18,72	2,08					
<b>Итого за Обед</b>																					
			25	27	95	726	0,5	41,93	14,4		93,06	343,53	140,86	6,07	34,14	165,37					
<b>Итого за день</b>																					
			49	43	159	1211	0,76	55,86	38,62		156,14	574,49	195,62	9,51	69,8	263,8					

Рацион: ШК 01.03.2024г-1смена С/дмабет 7-10лет День: пятница

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Примечание, 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
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				
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62			8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95				
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	9	7	40	253	0,29		24		20,62	209,12	139,73	4,7	9,69	61,64				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																		
76,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4					
Итого за Завтрак																				
			22	23	75	578	0,42	7,25	24		57,96	358,31	179,12	7,85	34,95	64,89				

№	Имя животного (без сахара)	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I				
10,1	Суп картофельный с гороховый на мясном бульоне	60	1	5	6	72	0,05	6,57			18,03	38,09	23,63	0,59	0,4	0,05				
13,13		290	18	10	20	246	0,27	12,16	0,14		44,24	237,88	53,94	4,08	0,83	4,95				
87,31	Макаронные с мясом и мацолом	30/160/5	13	16	30	314	0,11	1,5	37,27		19,67	120,6	16,8	1,16	20,68	4,09				
69,29	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																				
			37	31	95	813	0,54	24,85	37,41		106,79	468,93	122,21	8,54	41,3	12,09				

Итого за день			59	54	170	1391	0,95	32,1	61,41		163,61	827,24	301,33	16,39	76,25	76,98
Итого за период			1039	1020	3430	26756	15,05	1004,01	2438,56		4806,11	14592,38	4286,45	225,52	1589,09	2940,7
Итого за период			52	51	172	1338	0,75	50,2	121,93		240,31	729,62	214,32	11,28	79,45	147,04

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 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 используются фрикадельки судачье
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 macchine класса 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