

Согласовано

Директор МБОУ

«СОШ с.Николо-

Березовка»

Соломенникова О.Е.



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «ГРАНД-

ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

ПИТАНИЕ



**Примерное меню для организации питания обучающихся с  
оздоровительной направленностью  
(для детей с сахарным диабетом)  
общеобразовательных учреждений Краснокамского района**

**2024-2025 учебный год**

**Возраст 11-18 лет**

**Осенне-зимний период**

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

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.        | Примем 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                        | Se    | I      |  |  |  |  |
| 1                | 2                                                 | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7                              | 8             | 9 | 10   | 11 | 12    | 13     | 14    | 15                        | 16    | 17     |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                   |              |                      |    |    |                                |               |   |      |    |       |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |
| 17               | Котлеты из птицы                                  | 60           | 10                   | 11 | 8  | 171                            | 0,05          |   | 30,4 |    | 38    | 121,66 | 22,8  | 1,06                      | 14,95 | 25,38  |  |  |  |  |
| 33,3             | Макаронные изделия (группа А)                     | 230          | 11                   | 6  | 52 | 306                            | 0,13          |   | 27,6 |    | 33,14 | 72,16  | 13,27 | 0,15                      | 20,22 | 185,15 |  |  |  |  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200          |                      |    |    |                                |               |   |      |    |       |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |
| 75,16            | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65           | 5                    | 1  | 36 | 169                            | 0,1           |   |      |    | 14,95 | 56,55  | 21,45 | 1,3                       | 18,72 | 2,08   |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                   |              | 26                   | 18 | 96 | 646                            | 0,28          |   | 58   |    | 86,09 | 250,37 | 57,52 | 2,51                      | 53,89 | 212,61 |  |  |  |  |

|               |                                                    |        |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |  |  |
|---------------|----------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|--|
| Обед          |                                                    |        |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |  |  |
| 12,84         | Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара) | 300/20 | 20 | 13 | 11  | 246 | 0,1  | 32,99 | 7,69 |  | 68,53  | 237,95 | 50,24  | 4,24  | 0,91  | 8,71   |  |  |
| 167,01        | Ренки из пшеничного хлеба                          | 20     | 2  |    | 15  | 74  | 0,05 |       |      |  | 7,25   | 27,41  | 10,4   | 0,63  |       |        |  |  |
| 446,08        | Говядина тушеная с картофелем                      | 200    | 15 | 17 | 21  | 298 | 0,19 | 25,81 | 0,05 |  | 35,68  | 208,29 | 45,27  | 3,22  | 11,74 | 112,95 |  |  |
| 69,45         | Компот из изюма (без сахара)                       | 200    | 1  |    | 16  | 70  | 0,04 |       |      |  | 20     | 32,25  | 10,5   | 0,75  | 0,15  |        |  |  |
| 75,18         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)  | 85     | 7  | 1  | 47  | 221 | 0,14 |       |      |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7   | 24,48 |        |  |  |
| Итого за Обед |                                                    |        | 45 | 31 | 110 | 909 | 0,52 | 58,8  | 7,74 |  | 151,01 | 579,85 | 144,46 | 10,54 | 37,28 | 121,66 |  |  |

|               |  |  |    |    |     |      |     |      |       |  |       |        |        |       |       |        |  |  |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|-----|------|-------|--|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--|--|
| Итого за день |  |  | 71 | 49 | 206 | 1555 | 0,8 | 58,8 | 65,74 |  | 237,1 | 830,22 | 201,98 | 13,05 | 91,17 | 334,27 |  |  |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|-----|------|-------|--|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--|--|

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

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима  
Возраст: с 11 до 18 лет

| Завтрак          |                                                          |     |    |     |     |      |      |       |      |       |        |        |       |      |       |       |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|-------|-------|
| 1                | Сыр (порциями)                                           | 10  | 3  | 3   |     | 36   |      | 0,07  | 26   |       | 88     | 50     | 3,5   | 0,1  |       |       |
| 9,31             | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 225 | 8  | 7   | 36  | 244  |      | 0,17  | 1,47 | 40,6  | 174,04 | 263,23 | 39,17 | 0,96 | 19,87 | 10,17 |
| 122,03           | Плюшки московские                                        | 60  | 5  | 8   | 36  | 237  |      | 0,07  | 0,15 | 14,32 | 17,33  | 49,28  | 8,21  | 0,58 | 6,72  | 17,52 |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                             | 200 |    |     |     |      |      |       |      |       |        |        |       |      |       |       |
| 77,1             | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)  | 65  | 5  | 1   | 30  | 143  |      | 0,11  |      |       | 18,85  | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |       |
| Итого за Завтрак |                                                          | 21  | 19 | 102 | 660 | 0,35 | 1,69 | 80,92 |      |       | 298,22 | 447,01 | 78,18 | 3,98 | 46,68 | 27,69 |

| Обед          |                                                         |     |    |     |     |      |      |      |      |      |       |        |        |        |       |       |
|---------------|---------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 19,47         | Суп-лапша домашняя на курином бульоне                   | 250 | 4  | 6   | 16  | 135  |      | 0,05 | 1,5  | 12,5 |       | 19,59  | 39,33  | 9,45   | 0,59  | 9,5   |
| 275,06        | Чахобили                                                | 100 | 14 | 14  | 6   | 208  |      | 0,08 | 4,77 | 27,2 |       | 18,51  | 125,97 | 18,29  | 1,2   | 11,77 |
| 481,03        | Гречка отварная рассыпчатая                             | 180 | 8  | 6   | 34  | 220  |      | 0,26 |      | 21,6 |       | 15,06  | 180,78 | 120,11 | 4,04  | 8,4   |
| 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 |
| 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 |                                                         | 33  | 27 | 104 | 794 | 0,55 | 6,27 | 61,3 |      |      | 77,41 | 445,93 | 182,8  | 8,37   | 57,87 | 190,5 |

|               |  |    |    |     |      |     |      |        |  |  |        |        |        |       |        |        |
|---------------|--|----|----|-----|------|-----|------|--------|--|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| Итого за день |  | 54 | 46 | 206 | 1454 | 0,9 | 7,96 | 142,22 |  |  | 375,63 | 892,94 | 260,98 | 12,35 | 104,55 | 218,19 |
|---------------|--|----|----|-----|------|-----|------|--------|--|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|

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

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реж.        | Примем пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |       |      |    |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|----|-------|---------------------------|-------|------|-------|------|----|
|                  |                                                   |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С     | А     | Е  | Са    | Р                         | Mg    | Fe   | Se    | I    |    |
| 1                |                                                   | 2               | 3                       | 4  | 5   | 6                                         | 7             | 8     | 9     | 10 | 11    | 12                        | 13    | 14   | 15    | 16   | 17 |
| Завтрак          |                                                   |                 |                         |    |     |                                           |               |       |       |    |       |                           |       |      |       |      |    |
| 56,5             | Запеканка картофельная с мясом и маслом           | 210/5           | 12                      | 23 | 41  | 416                                       | 0,31          | 47,28 | 33,46 |    | 34,55 | 212,19                    | 62,77 | 3,12 | 9,81  | 2,57 |    |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200             |                         |    |     |                                           |               |       |       |    |       |                           |       |      |       |      |    |
| 75,16            | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0,1           |       |       |    | 14,95 | 56,55                     | 21,45 | 1,3  | 18,72 | 2,08 |    |
| 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 | 641                                       | 0,45          | 59,28 | 33,46 |    | 68,7  | 281,94                    | 95,02 | 7,06 | 28,89 | 7,05 |    |

|               |                                                         |        |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |  |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|
| Обед          |                                                         |        |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |  |
| 16,68         | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной             | 300/5  | 19 | 13 | 14  | 252 | 0,15 | 26,19 | 7,68 |  | 54     | 233,93 | 45,73  | 3,72  | 0,5   | 127,53 |  |
| 58,46         | Кулеш (гречка с мясом)                                  | 25/190 | 18 | 18 | 50  | 433 | 0,4  | 0,33  |      |  | 22,06  | 336,8  | 183,95 | 6,95  | 22,27 | 7,32   |  |
| 396,02        | Д9 Лимонный чайный напиток                              | 200    |    |    |     | 2   |      | 2,8   |      |  | 2,8    | 1,54   | 0,84   | 0,04  | 0,03  |        |  |
| 77,01         | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40     | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |      |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44  | 12,36 | 1,28   |  |
| 75,17         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55     | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |      |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1   | 15,84 | 1,76   |  |
| Итого за Обед |                                                         |        | 44 | 32 | 112 | 918 | 0,71 | 29,32 | 7,68 |  | 103,11 | 672,12 | 265,47 | 13,25 | 51    | 137,89 |  |

|               |  |  |    |    |     |      |      |      |       |  |        |        |        |       |       |        |  |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|
| Итого за день |  |  | 61 | 56 | 214 | 1559 | 1,16 | 88,6 | 41,14 |  | 171,81 | 954,06 | 360,49 | 20,31 | 79,89 | 144,94 |  |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|

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

День: четверг  
Неделя: 1

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

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

|                      |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |        |  |        |        |        |      |       |        |  |  |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|
| <b>Обед</b>          |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |        |  |        |        |        |      |       |        |  |  |
| 15,7                 | Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 250/5 | 6  | 7  | 18  | 164  | 0,11 | 16,77 | 7,5    |  | 30,6   | 76,63  | 26,8   | 1,05 | 6,34  | 100,93 |  |  |
| 261,26               | Птица, тушеная в соусе с овощами                        | 100   | 13 | 15 | 7   | 213  | 0,09 | 6,03  | 24     |  | 22,58  | 120,8  | 22,53  | 1,24 | 10,7  | 67,66  |  |  |
| 33,09                | Макаронные изделия (группа А)                           | 180   | 8  | 5  | 41  | 240  | 0,1  |       | 21,6   |  | 25,94  | 56,52  | 10,39  | 0,12 | 15,84 | 144,9  |  |  |
| 69,29                | Компот из свежих яблок (без сахара)                     | 200   |    |    | 5   | 22   | 0,01 | 4,6   |        |  | 7,36   | 5,06   | 4,14   | 1,01 | 0,14  | 0,92   |  |  |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 85    | 7  | 1  | 47  | 221  | 0,14 |       |        |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7  | 24,48 |        |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |       | 34 | 28 | 118 | 860  | 0,45 | 27,4  | 53,1   |  | 106,03 | 332,96 | 91,91  | 5,12 | 57,5  | 314,41 |  |  |
| <b>Итого за день</b> |                                                         |       | 53 | 49 | 216 | 1503 | 0,85 | 29,17 | 101,28 |  | 310,89 | 701,83 | 193,27 | 9,51 | 97,55 | 354,1  |  |  |

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

День: пятница  
Неделя: 1

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |    |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |       |        |  |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|-------|---------------------------|--------|------|-------|--------|--|--|--|--|--|
|                  |                                                   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С    | А     | Е  | Са    | Р                         | Mg     | Fe   | Se    | I      |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                                 | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11 | 12    | 13                        | 14     | 15   | 16    | 17     |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                   |              |                      |    |     |                                |               |      |       |    |       |                           |        |      |       |        |  |  |  |  |  |
| 434,09           | Каша гречневая с мясом птицы                      | 30/200       | 19                   | 17 | 53  | 442                            | 0,43          | 0,98 | 34,16 |    | 37,54 | 341,19                    | 192,83 | 6,79 | 18,91 | 135    |  |  |  |  |  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200          |                      |    |     |                                |               |      |       |    |       |                           |        |      |       |        |  |  |  |  |  |
| 75,16            | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65           | 5                    | 1  | 36  | 169                            | 0,1           |      |       |    | 14,95 | 56,55                     | 21,45  | 1,3  | 18,72 | 2,08   |  |  |  |  |  |
| 480,01           | Печенье Ленинградское                             | 20           | 2                    | 2  | 14  | 79                             |               |      |       |    |       |                           |        |      |       |        |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                   |              | 26                   | 20 | 103 | 690                            | 0,53          | 0,98 | 34,16 |    | 52,49 | 397,74                    | 214,28 | 8,09 | 37,63 | 137,08 |  |  |  |  |  |

|                      |                                                         |           |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |        |  |  |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-----------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--|--|
| <b>Обед</b>          |                                                         |           |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |        |  |  |
| 19,63                | Суп куллама по-деревенски на курином бульоне            | 250       | 6  | 10 | 16  | 185  | 0,06 | 3,26  | 32,08 |  | 21,67  | 45,48  | 11,41  | 0,67  | 7,73   | 120,34 |  |  |
| 30,15                | Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски        | 50/30/120 | 13 | 9  | 30  | 256  | 0,27 | 33,59 | 47,61 |  | 44,56  | 249,55 | 72,38  | 2,09  | 23,04  | 0,01   |  |  |
| 80,1                 | Чай без сахара (2-й вариант)                            | 200       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |        |  |  |
| 168,01               | Сдоба обыкновенная                                      | 60        | 5  | 8  | 36  | 235  | 0,08 |       | 7,15  |  | 3,58   | 41,37  | 7,41   | 0,6   | 6,88   | 28,22  |  |  |
| 77,01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40        | 3  |    | 18  | 88   | 0,07 |       |       |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44  | 12,36  | 1,28   |  |  |
| 75,17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55        | 4  | 1  | 30  | 143  | 0,09 |       |       |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1   | 15,84  | 1,76   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |           | 31 | 28 | 130 | 907  | 0,57 | 36,85 | 86,84 |  | 94,06  | 436,25 | 126,15 | 5,9   | 65,85  | 151,61 |  |  |
| <b>Итого за День</b> |                                                         |           | 57 | 48 | 233 | 1597 | 1,1  | 37,83 | 121   |  | 146,55 | 833,99 | 340,43 | 13,99 | 103,48 | 288,69 |  |  |

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

День: понедельник  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|------|----|----|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|--|--|--|--|
|                  |                                                   |              | Б                    | Ж  | У  |                                | В1            | С    | А  | Е  | Са | Р                         | Mg     | Fe    | Se   | I     |        |  |  |  |  |
| 1                |                                                   | 2            | 3                    | 4  | 5  | 6                              | 7             | 8    | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                   |              |                      |    |    |                                |               |      |    |    |    |                           |        |       |      |       |        |  |  |  |  |
| 26               | Тфтели с рисом* в томатном соусе                  | 60/30        | 11                   | 9  | 12 | 172                            | 0,04          | 1,49 | 3  |    |    | 18,38                     | 84,34  | 15,65 | 0,68 | 12,42 | 39,24  |  |  |  |  |
| 33,18            | Макаронные изделия (группа А)                     | 200          | 9                    | 5  | 45 | 266                            | 0,11          |      | 24 |    |    | 28,81                     | 62,74  | 11,54 | 0,13 | 17,58 | 161    |  |  |  |  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200          |                      |    |    |                                |               |      |    |    |    |                           |        |       |      |       |        |  |  |  |  |
| 75,16            | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65           | 5                    | 1  | 36 | 169                            | 0,1           |      |    |    |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45 | 1,3  | 18,72 | 2,08   |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                   |              | 25                   | 15 | 93 | 607                            | 0,25          | 1,49 | 27 |    |    | 62,14                     | 203,63 | 48,64 | 2,11 | 48,72 | 202,32 |  |  |  |  |

|                      |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |  |  |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|
| <b>Обед</b>          |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |  |  |
| 76,03                | Салат из моркови (без сахара)                     | 60     | 1  | 6  | 4   | 73  | 0,03 | 2,73  |       |  | 14,74  | 30,15  | 20,75  | 0,38 | 0,05  |        |  |  |
| 16,9                 | Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной  | 250/5  | 6  | 5  | 9   | 108 | 0,06 | 29,54 | 7,5   |  | 38,7   | 44,71  | 20,75  | 0,73 | 5,34  | 29,98  |  |  |
| 434,05               | Каша гречневая с мясом птицы                      | 30/170 | 17 | 16 | 45  | 389 | 0,37 | 0,95  | 31,36 |  | 32,66  | 299,24 | 165,01 | 5,84 | 16,98 | 114,3  |  |  |
| 80,1                 | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200    |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |  |  |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85     | 7  | 1  | 47  | 221 | 0,14 |       |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7  | 24,48 |        |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |        | 31 | 28 | 105 | 791 | 0,6  | 33,22 | 38,86 |  | 105,65 | 448,05 | 234,56 | 8,65 | 46,85 | 144,28 |  |  |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |       |       |       |       |  |  |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 56 | 43 | 198 | 1398 | 0,85 | 34,71 | 65,86 |  | 167,79 | 651,68 | 283,2 | 10,76 | 95,57 | 346,6 |  |  |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--|--|

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

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реж.        | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |  |  |  |  |
|------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--|--|--|--|
|                  |                                                              |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С    | А     | Е  | Са | Р                         | Mg     | Fe    | Se   | I     |       |  |  |  |  |
| 1                |                                                              | 2            | 3                    | 4  | 5   | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                              |              |                      |    |     |                                |               |      |       |    |    |                           |        |       |      |       |       |  |  |  |  |
| 393,02           | Д9 Каша вязкая молочная из перловой крупы с маслом сливочным | 225          | 8                    | 7  | 39  | 257                            | 0,11          | 1,48 | 40,76 |    |    | 156,87                    | 267,21 | 36,17 | 1,03 | 21,35 | 10,24 |  |  |  |  |
| 119,02           | Булочка "Российская"                                         | 60           | 5                    | 8  | 37  | 240                            | 0,06          | 0,07 | 9,89  |    |    | 10,41                     | 42,36  | 6,9   | 0,56 | 6,39  | 15,21 |  |  |  |  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                                 | 200          |                      |    |     |                                |               |      |       |    |    |                           |        |       |      |       |       |  |  |  |  |
| 77,1             | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)      | 65           | 5                    | 1  | 30  | 143                            | 0,11          |      |       |    |    | 18,85                     | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |       |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                              |              | 18                   | 16 | 106 | 640                            | 0,28          | 1,55 | 50,65 |    |    | 186,13                    | 394,07 | 70,37 | 3,93 | 47,83 | 25,45 |  |  |  |  |

| Обед          |                                                         |        |    |    |     |      |      |      |       |  |  |        |        |        |      |       |        |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| 19,42         | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне                    | 300    | 25 | 14 | 18  | 302  | 0,11 | 2,66 | 15,23 |  |  | 39,18  | 258,95 | 35,28  | 4,12 | 5,13  | 153,24 |
| 167,01        | Гречки из пшеничного хлеба                              | 20     | 2  |    | 15  | 74   | 0,05 |      |       |  |  | 7,25   | 27,41  | 10,4   | 0,63 |       |        |
| 12,78         | Плов из птицы                                           | 30/170 | 12 | 17 | 47  | 396  | 0,11 | 4,67 | 16,32 |  |  | 20,97  | 176,43 | 49,49  | 1,46 | 6,61  | 2,51   |
| 69,45         | Компот из изюма (без сахара)                            | 200    | 1  |    | 16  | 70   | 0,04 |      |       |  |  | 20     | 32,25  | 10,5   | 0,75 | 0,15  |        |
| 77,01         | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40     | 3  |    | 18  | 88   | 0,07 |      |       |  |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44 | 12,36 | 1,28   |
| 75,17         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55     | 4  | 1  | 30  | 143  | 0,09 |      |       |  |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1  | 15,84 | 1,76   |
| Итого за Обед |                                                         |        | 47 | 32 | 144 | 1073 | 0,47 | 7,33 | 31,55 |  |  | 111,65 | 594,89 | 140,62 | 9,5  | 40,09 | 158,79 |

|               |  |  |    |    |     |      |      |      |      |  |  |        |        |        |       |       |        |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|------|--|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за день |  |  | 65 | 48 | 250 | 1713 | 0,75 | 8,88 | 82,2 |  |  | 297,78 | 988,96 | 210,99 | 13,43 | 87,92 | 184,24 |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|------|--|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

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

День: среда  
Неделя: 2

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

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

| Обед          |                                                         |       |    |    |    |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |
|---------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| 12,85         | Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)   | 300/5 | 21 | 14 | 19 | 284 | 0,15 | 23,88 | 7,69 |  | 60,92  | 264,52 | 59,65  | 4,81  | 0,93  | 7,24   |
| 167           | Гречки из пшеничного хлеба                              | 15    | 2  |    | 11 | 56  | 0,04 |       |      |  | 5,43   | 20,55  | 7,8    | 0,47  |       |        |
| 446,07        | Говядина тушенная с картофелем                          | 200   | 15 | 17 | 20 | 295 | 0,18 | 24,97 | 0,05 |  | 33,49  | 203,88 | 44,13  | 3,16  | 11,3  | 112,92 |
| 396,02        | Д9 Лимонный чайный напиток                              | 200   |    |    |    | 2   |      | 2,8   |      |  | 2,8    | 1,54   | 0,84   | 0,04  | 0,03  |        |
| 77,01         | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40    | 3  |    | 18 | 88  | 0,07 |       |      |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44  | 12,36 | 1,28   |
| 75,17         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55    | 4  | 1  | 30 | 143 | 0,09 |       |      |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1   | 15,84 | 1,76   |
| Итого за Обед |                                                         |       | 45 | 32 | 98 | 868 | 0,53 | 51,65 | 7,74 |  | 126,89 | 590,34 | 147,37 | 11,02 | 40,46 | 123,2  |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |  |  |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|--|
| <b>Итого за день</b> |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |  |  |
|                      |  |  | 72 | 53 | 175 | 1471 | 0,98 | 56,42 | 56,94 |  | 175,81 | 958,74 | 310,62 | 17,68 | 79,59 | 192,18 |  |  |

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

День: четверг  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |  |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|-------|------|----|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--|
|                  |                                                   |              | Б                    | Ж  | У  |                                | В1            | С     | А    | Е  | Са | Р                         | Mg     | Fe    | Se   | I     |       |  |
| 1                |                                                   | 2            | 3                    | 4  | 5  | 6                              | 7             | 8     | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |  |
| Завтрак          |                                                   |              |                      |    |    |                                |               |       |      |    |    |                           |        |       |      |       |       |  |
| 40               | Биточки (котлеты) рыбные*                         | 60           | 8                    | 5  | 9  | 112                            | 0,05          | 0,29  |      |    |    | 25,2                      | 115,28 | 16,56 | 0,43 | 21,31 | 20,81 |  |
| 37,36            | Пюре картофельное с маслом                        | 225/5        | 5                    | 9  | 33 | 234                            | 0,25          | 39,27 | 45,2 |    |    | 69,88                     | 148,79 | 49,96 | 1,84 | 1,5   | 57,64 |  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200          |                      |    |    |                                |               |       |      |    |    |                           |        |       |      |       |       |  |
| 75,16            | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65           | 5                    | 1  | 36 | 169                            | 0,1           |       |      |    |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45 | 1,3  | 18,72 | 2,08  |  |
| Итого за Завтрак |                                                   |              | 18                   | 15 | 78 | 515                            | 0,4           | 39,56 | 45,2 |    |    | 110,03                    | 320,62 | 87,97 | 3,57 | 41,53 | 80,53 |  |

| Обед          |                                                    |     |    |     |     |      |       |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|---------------|----------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|-------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| 5,04          | Салат из капусты белокочанной с морковью           | 60  | 1  | 6   | 6   | 82   | 0,02  | 22,98 |       |  | 25,9   | 19,04  | 10,34  | 0,35 | 0,18  | 1,51   |
| 13,25         | Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне | 250 | 6  | 6   | 21  | 160  | 0,23  | 11,65 |       |  | 34,61  | 107,85 | 39,24  | 1,98 | 4,68  | 0,05   |
| 420,06        | Гуляш из мяса птицы                                | 100 | 9  | 11  | 4   | 157  | 0,06  | 2,36  | 18,12 |  | 10,42  | 81,98  | 12,18  | 0,76 | 7,92  | 22,73  |
| 33,09         | Макаронные изделия (группа А)                      | 180 | 8  | 5   | 41  | 240  | 0,1   |       | 21,6  |  | 25,94  | 56,52  | 10,39  | 0,12 | 15,84 | 144,9  |
| 80,1          | Чай без сахара (2-й вариант)                       | 200 |    |     |     |      |       |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 75,18         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)  | 85  | 7  | 1   | 47  | 221  | 0,14  |       |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7  | 24,48 |        |
| Итого за Обед |                                                    | 31  | 29 | 119 | 860 | 0,55 | 36,99 | 39,72 |       |  | 116,42 | 339,34 | 100,2  | 4,91 | 53,1  | 169,19 |
| Итого за день |                                                    |     | 49 | 44  | 197 | 1375 | 0,95  | 76,55 | 84,92 |  | 226,45 | 659,96 | 188,17 | 8,48 | 94,63 | 249,72 |

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

День: пятница  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                                                         |                 |                         |    |    |                                           |               |       |       |    |        |                           |       |      |       |    |       |
| 12,86            | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара) | 250/5/20        | 9                       | 11 | 14 | 191                                       | 0,1           | 28,7  | 18,7  |    | 49,21  | 109,85                    | 36,03 | 1,73 | 9,67  |    | 3,08  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                                            | 200             |                         |    |    |                                           |               |       |       |    |        |                           |       |      |       |    |       |
| 395,02           | Манник                                                                  | 60              | 4                       | 5  | 32 | 190                                       | 0,05          | 0,15  | 32,65 |    | 38,9   | 56,93                     | 8,7   | 0,51 | 8,4   |    | 31,68 |
| 77,1             | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)                 | 65              | 5                       | 1  | 30 | 143                                       | 0,11          |       |       |    | 18,85  | 84,5                      | 27,3  | 2,34 | 20,09 |    |       |
| Итого за Завтрак |                                                                         |                 | 18                      | 17 | 76 | 524                                       | 0,26          | 28,85 | 51,35 |    | 106,96 | 251,28                    | 72,03 | 4,58 | 38,16 |    | 34,76 |

|               |                                                   |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |  |        |
|---------------|---------------------------------------------------|-------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|--------|--|--------|
| Обед          |                                                   |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |  |        |
| 262,27        | Суп Любительский                                  | 250   | 5  | 6  | 27  | 180  | 0,2  | 14,55 |       |  | 28,04  | 127,71 | 71,8   | 2,51  | 3,77   |  | 101,34 |
| 29,02         | Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе           | 50/50 | 10 | 8  | 4   | 128  | 0,08 | 2,59  | 11,08 |  | 31,06  | 158,83 | 39,62  | 0,71  | 22,73  |  | 20,02  |
| 373,01        | Д9 Каша вязкая ячневая с маслом сливочным         | 180   | 4  | 7  | 26  | 185  | 0,11 |       | 36    |  | 34,16  | 139,9  | 20     | 0,74  | 15,08  |  |        |
| 69,44         | Компот из свежих яблок (без сахара)               | 180   |    |    | 4   | 19   | 0,01 | 4,14  |       |  | 6,62   | 4,55   | 3,73   | 0,91  | 0,12   |  | 0,83   |
| 75,18         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85    | 7  | 1  | 47  | 221  | 0,14 |       |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7   | 24,48  |  |        |
| Итого за Обед |                                                   |       | 26 | 22 | 108 | 733  | 0,54 | 21,28 | 47,08 |  | 119,43 | 504,94 | 163,2  | 6,57  | 66,18  |  | 122,19 |
| Итого за День |                                                   |       | 44 | 39 | 184 | 1257 | 0,8  | 50,13 | 98,43 |  | 226,39 | 756,22 | 235,23 | 11,15 | 104,34 |  | 156,95 |

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

День: понедельник  
Неделя: 3

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

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

|               |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |  |
|---------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|--|
| Обед          |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |  |
| 15,7          | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 250/5 | 6  | 7  | 18  | 164 | 0,11 | 16,77 | 7,5  |  | 30,6  | 76,63  | 26,8   | 1,05 | 6,34  | 100,93 |  |
| 342,09        | Курица тушеная                                          | 100   | 13 | 12 | 3   | 173 | 0,07 | 1,52  | 27,2 |  | 12,96 | 113,79 | 13,96  | 0,97 | 11,26 | 36,09  |  |
| 36,02         | Рис отварной                                            | 180   | 5  | 7  | 48  | 271 | 0,05 |       | 33,6 |  | 13,82 | 101,07 | 32,8   | 0,72 |       | 72     |  |
| 80,1          | Чай без сахара (2-й вариант)                            | 200   |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |  |
| 77,01         | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |      |  | 11,6  | 52     | 16,8   | 1,44 | 12,36 | 1,28   |  |
| 75,17         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |      |  | 12,65 | 47,85  | 18,15  | 1,1  | 15,84 | 1,76   |  |
| Итого за Обед |                                                         |       | 31 | 27 | 117 | 839 | 0,39 | 18,29 | 68,3 |  | 81,63 | 391,34 | 108,51 | 5,28 | 45,8  | 212,06 |  |

|               |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |  |  |  |
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|--|
| Итого за день | 57 | 45 | 213 | 1485 | 0,67 | 18,29 | 126,3 |  | 167,72 | 641,71 | 166,03 | 7,79 | 99,69 | 424,67 |  |  |  |
|---------------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|--|

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

День: вторник  
Неделя: 3

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

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

|                      |                                                   |        |    |    |     |      |      |      |       |  |        |         |        |       |       |        |  |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|--|
| <b>Обед</b>          |                                                   |        |    |    |     |      |      |      |       |  |        |         |        |       |       |        |  |
| 19,42                | Сул-лапша домашняя на мясном бульоне              | 300    | 25 | 14 | 18  | 302  | 0,11 | 2,66 | 15,23 |  | 39,18  | 258,95  | 35,28  | 4,12  | 5,13  | 153,24 |  |
| 58,46                | Кулеш (гречка с мясом)                            | 25/190 | 18 | 18 | 50  | 433  | 0,4  | 0,33 |       |  | 22,06  | 336,8   | 183,95 | 6,95  | 22,27 | 7,32   |  |
| 69,45                | Компот из изюма (без сахара)                      | 200    | 1  |    | 16  | 70   | 0,04 |      |       |  | 20     | 32,25   | 10,5   | 0,75  | 0,15  |        |  |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85     | 7  | 1  | 47  | 221  | 0,14 |      |       |  | 19,55  | 73,95   | 28,05  | 1,7   | 24,48 |        |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |        | 51 | 33 | 131 | 1026 | 0,69 | 2,99 | 15,23 |  | 100,79 | 701,95  | 257,78 | 13,52 | 52,03 | 160,56 |  |
| <b>Итого за день</b> |                                                   |        | 72 | 56 | 226 | 1684 | 1,09 | 4,83 | 91,21 |  | 393,23 | 1117,13 | 362,18 | 17,95 | 91,41 | 200,01 |  |

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

День: среда

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>рек.        | Примем пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                                               |                 |                         |    |    |                                           |               |       |        |    |    |                           |        |       |      |       |      |  |
| 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<br>обогащенный (для детского<br>питания) | 65              | 5                       | 1  | 30 | 143                                       | 0,11          |       |        |    |    | 18,85                     | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |      |  |
| 480,01           | Печенье Ленинградское                                         | 20              | 2                       | 2  | 14 | 79                                        |               |       |        |    |    |                           |        |       |      |       |      |  |
| 83,08            | Яблоко                                                        | 120             |                         |    | 25 | 56                                        | 0,04          | 12    |        |    |    | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 | 0,36  | 2,4  |  |
| Итого за Завтрак |                                                               |                 |                         |    |    |                                           |               |       |        |    |    |                           |        |       |      |       |      |  |
|                  |                                                               |                 | 28                      | 29 | 73 | 614                                       | 0,28          | 12,78 | 390,75 |    |    | 198,97                    | 443,86 | 65,01 | 8,87 | 68,16 | 98,9 |  |

|               |                                                               |       |    |    |     |     |      |       |      |  |  |        |        |        |      |       |        |  |
|---------------|---------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|
| Обед          |                                                               |       |    |    |     |     |      |       |      |  |  |        |        |        |      |       |        |  |
| 7,05          | Салат из свеклы отварной                                      | 60    | 1  | 6  | 5   | 78  | 0,01 | 5,8   |      |  |  | 21,46  | 25,06  | 12,76  | 0,81 | 0,41  |        |  |
| 16,7          | 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 | 0,42  | 101,1  |  |
| 40,08         | Биточки (котлеты) рыбные* с<br>соусом томатным                | 60/40 | 9  | 7  | 11  | 149 | 0,06 | 1,37  | 4    |  |  | 27,41  | 119,27 | 18,17  | 0,53 | 21,74 | 36,81  |  |
| 33,09         | Макаронные изделия (группа А)                                 | 180   | 8  | 5  | 41  | 240 | 0,1  |       | 21,6 |  |  | 25,94  | 56,52  | 10,39  | 0,12 | 15,84 | 144,9  |  |
| 69,29         | Компот из свежих яблок (без<br>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<br>обогащенный (для детского<br>питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |      |  |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44 | 12,36 | 1,28   |  |
| 75,17         | Хлеб пшеничный обогащенный (для<br>детского питания)          | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |      |  |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1  | 15,84 | 1,76   |  |
| Итого за Обед |                                                               |       |    |    |     |     |      |       |      |  |  |        |        |        |      |       |        |  |
|               |                                                               |       | 27 | 25 | 121 | 830 | 0,43 | 33,04 | 33,1 |  |  | 141,82 | 361,89 | 102,84 | 5,87 | 66,75 | 286,77 |  |

|               |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |  |        |        |        |       |        |        |  |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--|
| Итого за День |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |  |        |        |        |       |        |        |  |
|               |  |  | 55 | 54 | 194 | 1444 | 0,71 | 45,82 | 423,85 |  |  | 340,79 | 805,75 | 167,85 | 14,74 | 134,91 | 385,67 |  |

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

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

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

|                      |                                                                         |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |       |  |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--|
| <b>Обед</b>          |                                                                         |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |       |  |
| 12,94                | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара) | 250/5 | 17 | 11 | 13  | 227  | 0,12 | 28,69 | 7,66  |  | 56,1   | 213,43 | 47,4   | 3,76  | 0,74   | 7     |  |
| 327,09               | Говядина тушеная с овощами в соусе                                      | 200   | 16 | 18 | 20  | 306  | 0,17 | 18,97 | 0,05  |  | 27,86  | 204,4  | 44,16  | 3,06  | 12,44  | 38,69 |  |
| 80,1                 | Чай без сахара (2-й вариант)                                            | 200   |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |       |  |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)                       | 85    | 7  | 1  | 47  | 221  | 0,14 |       |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7   | 24,48  |       |  |
| 384                  | Булочка Гребешок из дрожжевого теста                                    | 60    | 5  | 3  | 40  | 200  | 0,07 | 0,06  | 7,85  |  | 5,65   | 41,73  | 7,66   | 0,73  | 6,82   | 24,63 |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                         |       | 45 | 33 | 120 | 954  | 0,5  | 47,72 | 15,56 |  | 109,16 | 533,51 | 127,27 | 9,25  | 44,48  | 70,32 |  |
| <b>Итого за день</b> |                                                                         |       | 64 | 51 | 218 | 1570 | 0,87 | 49,28 | 79,88 |  | 300,79 | 897,81 | 206,39 | 14,47 | 106,32 | 98,29 |  |

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

День: пятница  
Неделя: 3

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |        |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|-------|----|----|---------------------------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|--|--|
|                  |                                                   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С    | А     | Е  | Са | Р                         | Mg     | Fe     | Se   | I     |        |  |  |  |  |
| 1                |                                                   | 2            | 3                    | 4  | 5   | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   | 16    | 17     |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                   |              |                      |    |     |                                |               |      |       |    |    |                           |        |        |      |       |        |  |  |  |  |
| 434,09           | Каша гречневая с мясом птицы                      | 30/200       | 19                   | 17 | 53  | 442                            | 0,43          | 0,98 | 34,16 |    |    | 37,54                     | 341,19 | 192,83 | 6,79 | 18,91 | 135    |  |  |  |  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200          |                      |    |     |                                |               |      |       |    |    |                           |        |        |      |       |        |  |  |  |  |
| 75,16            | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65           | 5                    | 1  | 36  | 169                            | 0,1           |      |       |    |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45  | 1,3  | 18,72 | 2,08   |  |  |  |  |
| 480,01           | Печенье Ленинградское                             | 20           | 2                    | 2  | 14  | 79                             |               |      |       |    |    |                           |        |        |      |       |        |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                   |              | 26                   | 20 | 103 | 690                            | 0,53          | 0,98 | 34,16 |    |    | 52,49                     | 397,74 | 214,28 | 8,09 | 37,63 | 137,08 |  |  |  |  |

|               |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |  |  |
|---------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|--|
| Обед          |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |  |  |
| 19,63         | Суп куллама по-деревенски на курином бульоне            | 250   | 6  | 10 | 16  | 185  | 0,06 | 3,26  | 32,08 |  | 21,67  | 45,48  | 11,41  | 0,67  | 7,73  | 120,34 |  |  |
| 399,02        | Тедтели рыбные в томатном соусе                         | 80/30 | 11 | 10 | 13  | 185  | 0,1  | 1,89  | 13,5  |  | 30,11  | 160,25 | 37,42  | 0,94  | 25,31 | 13,01  |  |  |
| 447,04        | ТК Картофель тушеный                                    | 180   | 4  | 15 | 29  | 270  | 0,22 | 36,34 |       |  | 30,01  | 118,67 | 48,24  | 1,83  | 0,86  | 0,15   |  |  |
| 69,29         | Компот из свежих яблок (без сахара)                     | 200   |    |    | 5   | 22   | 0,01 | 4,6   |       |  | 7,36   | 5,06   | 4,14   | 1,01  | 0,14  | 0,92   |  |  |
| 77,01         | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88   | 0,07 |       |       |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44  | 12,36 | 1,28   |  |  |
| 75,17         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55    | 4  | 1  | 30  | 143  | 0,09 |       |       |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1   | 15,84 | 1,76   |  |  |
| Итого за Обед |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |  |  |
|               |                                                         |       | 28 | 36 | 111 | 893  | 0,55 | 46,09 | 45,58 |  | 113,4  | 429,31 | 136,16 | 6,99  | 62,24 | 137,46 |  |  |
| Итого за день |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |  |  |
|               |                                                         |       | 54 | 56 | 214 | 1583 | 1,08 | 47,07 | 79,74 |  | 165,89 | 827,05 | 350,44 | 15,08 | 99,87 | 274,54 |  |  |

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

День: понедельник  
Неделя: 4

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

| №<br>реж.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (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          |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |      |      |    |    |                           |        |       |      |       |        |  |  |  |  |
| 39,15            | Котлеты "Нежные"                                  | 60              | 11                      | 8  | 10 | 160                                       | 0,05          | 0,15 | 15,2 |    |    | 33,44                     | 114,06 | 22,04 |      |       |        |  |  |  |  |
| 416,09           | Макароны с томатом                                | 225             | 10                      | 12 | 48 | 344                                       | 0,13          | 5,4  | 63,2 |    |    | 35,44                     | 74,39  | 17,68 | 0,44 | 18,27 | 181    |  |  |  |  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200             |                         |    |    |                                           |               |      |      |    |    |                           |        |       |      |       |        |  |  |  |  |
| 75,16            | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0,1           |      |      |    |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45 | 1,3  | 18,72 | 2,08   |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                   |                 | 26                      | 21 | 94 | 673                                       | 0,28          | 5,55 | 78,4 |    |    | 83,83                     | 245    | 61,17 | 1,74 | 36,99 | 183,08 |  |  |  |  |

|               |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |       |  |  |
|---------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|-------|--|--|
| Обед          |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |       |  |  |
| 16,77         | Шоколад "Новгородские"                            | 300/5  | 8  | 6  | 11  | 128 | 0,07 | 35,45 | 7,5   |  | 45,43  | 53,02  | 24,82  | 0,87 | 6,4   | 34,28 |  |  |
| 167,01        | Гренки из пшеничного хлеба                        | 20     | 2  |    | 15  | 74  | 0,05 |       |       |  | 7,25   | 27,41  | 10,4   | 0,63 |       |       |  |  |
| 455,07        | Рагу из мяса птицы                                | 30/170 | 13 | 15 | 29  | 306 | 0,21 | 25,76 | 16,32 |  | 35,86  | 160,91 | 46,47  | 2,02 | 10,01 | 94,52 |  |  |
| 80,1          | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200    |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |       |  |  |
| 75,18         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85     | 7  | 1  | 47  | 221 | 0,14 |       |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7  | 24,48 |       |  |  |
| Итого за Обед |                                                   |        | 30 | 22 | 102 | 729 | 0,47 | 61,21 | 23,82 |  | 108,09 | 315,29 | 109,74 | 5,22 | 40,89 | 128,8 |  |  |

|               |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |        |        |        |      |       |        |  |  |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|
| Итого за День |  |  | 56 | 43 | 196 | 1402 | 0,75 | 66,76 | 102,22 |  | 191,92 | 560,29 | 170,91 | 6,96 | 77,88 | 311,88 |  |  |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|--|

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

День: вторник  
Неделя: 4

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

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

| Обед          |                                                   |       |    |     |      |      |      |       |        |  |  |        |        |        |       |        |        |
|---------------|---------------------------------------------------|-------|----|-----|------|------|------|-------|--------|--|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 19,54         | Сул-лапша домашняя на курином бульоне             | 300   | 5  | 7   | 19   | 162  | 0,06 | 1,8   | 15     |  |  | 23,51  | 47,2   | 11,34  | 0,7   | 11,4   | 145,26 |
| 342,02        | Птица тушеная                                     | 50/50 | 23 | 26  | 5    | 345  | 0,12 | 5,06  | 84     |  |  | 36,09  | 204,39 | 27,16  | 1,74  |        |        |
| 79,05         | Каша рассыпчатая из перловой крупы                | 180   | 6  | 3   | 40   | 213  | 0,07 |       | 14,4   |  |  | 25,65  | 195,29 | 24,12  | 1,1   | 22,62  | 21,6   |
| 69,53         | Компот из изюма (без сахара)                      | 180   | 1  |     | 15   | 63   | 0,03 |       |        |  |  | 18     | 29,03  | 9,45   | 0,68  | 0,14   |        |
| 75,21         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 95    | 8  | 1   | 52   | 247  | 0,15 |       |        |  |  | 21,85  | 82,65  | 31,35  | 1,9   | 27,36  |        |
| Итого за Обед |                                                   | 43    | 37 | 131 | 1030 | 0,43 | 6,86 | 113,4 |        |  |  | 125,1  | 558,56 | 103,42 | 6,12  | 61,52  | 166,86 |
| Итого за День |                                                   |       | 62 | 56  | 226  | 1649 | 0,83 | 8,63  | 167,58 |  |  | 332,69 | 931,9  | 205,08 | 10,57 | 102,23 | 223,03 |

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

День: среда  
Неделя: 4

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

| №<br>реп.        | Примем пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (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          |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |       |      |    |        |                           |       |      |       |       |  |  |
| 17               | Котлеты из птицы                                  | 60              | 10                      | 11 | 8  | 171                                       | 0,05          |       | 30,4 |    | 38     | 121,66                    | 22,8  | 1,06 | 14,95 | 25,38 |  |  |
| 37,32            | Пюре картофельное                                 | 225             | 5                       | 5  | 33 | 201                                       | 0,25          | 39,27 | 25,2 |    | 68,68  | 147,29                    | 49,96 | 1,83 | 1,5   | 57,64 |  |  |
| 80,1             | Чай без сахара (2-й вариант)                      | 200             |                         |    |    |                                           |               |       |      |    |        |                           |       |      |       |       |  |  |
| 75,16            | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0,1           |       |      |    | 14,95  | 56,55                     | 21,45 | 1,3  | 18,72 | 2,08  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |       |      |    |        |                           |       |      |       |       |  |  |
|                  |                                                   |                 | 20                      | 17 | 77 | 541                                       | 0,4           | 39,27 | 55,6 |    | 121,63 | 325,5                     | 94,21 | 4,19 | 35,17 | 85,1  |  |  |

|               |                                                         |        |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |       |       |       |  |  |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--|--|
| Обед          |                                                         |        |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |       |       |       |  |  |
| 12,84         | Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)      | 300/20 | 20 | 13 | 11  | 246 | 0,1  | 32,99 | 7,69 |  | 68,53 | 237,95 | 50,24  | 4,24  | 0,91  | 8,71  |  |  |
| 58,46         | Кулеш (гречка с мясом)                                  | 25/190 | 18 | 18 | 50  | 433 | 0,4  | 0,33  |      |  | 22,06 | 336,8  | 183,95 | 6,95  | 22,27 | 7,32  |  |  |
| 69,29         | 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 |                                                         |        |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |       |       |       |  |  |
|               |                                                         |        | 45 | 32 | 114 | 932 | 0,67 | 37,92 | 7,69 |  | 122,2 | 679,66 | 273,28 | 14,74 | 51,52 | 19,99 |  |  |

|               |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |         |        |       |       |        |  |  |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|--|--|
| Итого за День |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |         |        |       |       |        |  |  |
|               |  |  | 65 | 49 | 191 | 1473 | 1,07 | 77,19 | 63,29 |  | 243,83 | 1005,16 | 367,49 | 18,93 | 86,69 | 105,09 |  |  |

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

День: четверг  
Неделя: 4

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (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>          |                                                               |                 |                         |    |    |                                           |               |       |       |    |       |                           |       |      |       |        |  |
| 19,26                   | ТК Супл картофельный с лапшой                                 | 250/20          | 13                      | 11 | 21 | 242                                       | 0,14          | 16,96 | 17,45 |    | 28,18 | 113,5                     | 29,41 | 1,43 | 12,06 | 112,23 |  |
|                         | домашней с курицей                                            |                 |                         |    |    |                                           |               |       |       |    |       |                           |       |      |       |        |  |
| 160,04                  | Ватрушка с творогом                                           | 50              | 7                       | 4  | 22 | 152                                       | 0,06          | 0,09  | 7,82  |    | 24,97 | 63,82                     | 9,13  | 0,47 | 10,37 | 16,23  |  |
| 80,1                    | Чай без сахара (2-й вариант)                                  | 200             |                         |    |    |                                           |               |       |       |    |       |                           |       |      |       |        |  |
| 77,1                    | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный (для детского<br>питания) | 65              | 5                       | 1  | 30 | 143                                       | 0,11          |       |       |    | 18,85 | 84,5                      | 27,3  | 2,34 | 20,09 |        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               |                 | 25                      | 16 | 73 | 537                                       | 0,31          | 17,05 | 25,27 |    | 72    | 261,82                    | 65,84 | 4,24 | 42,52 | 128,46 |  |

|                      |                                                      |       |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |  |
|----------------------|------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|--|
| <b>Обед</b>          |                                                      |       |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |  |
| 262,28               | Суп Любительский на курином<br>бульоне               | 300   | 11 | 9  | 33  | 257 | 0,24 | 17,46 |       |  | 33,65  | 153,25 | 86,16  | 3,01 | 10,46 | 121,61 |  |
| 167,02               | Гренки из пшеничного хлеба                           | 10    | 1  |    | 8   | 37  | 0,03 |       |       |  | 3,62   | 13,7   | 5,2    | 0,32 |       |        |  |
| 29,02                | Рыба (минтай), тушеная в<br>томатном соусе           | 50/50 | 10 | 8  | 4   | 128 | 0,08 | 2,59  | 11,08 |  | 31,06  | 158,83 | 39,62  | 0,71 | 22,73 | 20,02  |  |
| 447,04               | ТК Картофель тушеный                                 | 180   | 4  | 15 | 29  | 270 | 0,22 | 36,34 |       |  | 30,01  | 118,67 | 48,24  | 1,83 | 0,86  | 0,15   |  |
| 396,02               | Д9 Лимонный чайный напиток                           | 200   |    |    |     | 2   |      | 2,8   |       |  | 2,8    | 1,54   | 0,84   | 0,04 | 0,03  |        |  |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для<br>детского питания) | 85    | 7  | 1  | 47  | 221 | 0,14 |       |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7  | 24,48 |        |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                      |       | 33 | 33 | 121 | 915 | 0,71 | 59,19 | 11,08 |  | 120,69 | 519,94 | 208,11 | 7,61 | 58,56 | 141,78 |  |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |        |        |  |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 58 | 49 | 194 | 1452 | 1,02 | 76,24 | 36,35 |  | 192,69 | 781,76 | 273,95 | 11,85 | 101,08 | 270,24 |  |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--|

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

День: пятница  
Неделя: 4

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

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

| Обед          |                                                         |          |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |      |  |
|---------------|---------------------------------------------------------|----------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|------|--|
| 13,49         | Суп картофельный с гороховый на мясным бульоне          | 300      | 22 | 12 | 23  | 292 | 0,32 | 14,11 | 0,17  |  | 50,38  | 279,95 | 60,93  | 4,83 | 0,99  | 5,94 |  |
| 87,3          | Макаронник с мясом и маслом                             | 30/170/5 | 14 | 17 | 34  | 340 | 0,12 | 1,67  | 38,96 |  | 21,6   | 127,58 | 18     | 1,2  | 22,21 | 4,3  |  |
| 69,29         | Компот из свежих яблок (без сахара)                     | 200      |    |    | 5   | 22  | 0,01 | 4,6   |       |  | 7,36   | 5,06   | 4,14   | 1,01 | 0,14  | 0,92 |  |
| 77,01         | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40       | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |       |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44 | 12,36 | 1,28 |  |
| 75,17         | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55       | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |       |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1  | 15,84 | 1,76 |  |
| Итого за Обед |                                                         |          | 43 | 30 | 110 | 885 | 0,61 | 20,38 | 39,13 |  | 103,59 | 512,44 | 118,02 | 9,58 | 51,54 | 14,2 |  |

|                 |  |  |      |     |      |       |       |       |        |  |  |         |          |         |        |         |         |
|-----------------|--|--|------|-----|------|-------|-------|-------|--------|--|--|---------|----------|---------|--------|---------|---------|
| Итого за день   |  |  | 65   | 48  | 185  | 1437  | 1,04  | 22,74 | 79,25  |  |  | 144,42  | 836,85   | 275,16  | 15,8   | 86,82   | 61,76   |
| Итого за период |  |  | 1190 | 982 | 4136 | 30061 | 18,27 | 865,9 | 2109,4 |  |  | 4810,17 | 16634,01 | 5130,84 | 264,85 | 1925,59 | 4825,06 |
| Итого за период |  |  | 60   | 49  | 207  | 1503  | 0,91  | 43,3  | 105,47 |  |  | 240,51  | 831,7    | 256,54  | 13,24  | 96,28   | 241,25  |

Примечание:

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

- 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
- 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
- 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
- 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги ппос 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 фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С

Примечание:

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

- 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
- 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
- 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
- 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
- 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витаминном С