

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсупова И.У.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Ирдуганова Н.С.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Амзя
ГО г.Нефтекамск
Ялашева А.М.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Л.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик ГО г.Нефтекамск
Давлетгареева И.Н.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново
ГО г.Нефтекамск
Бурханова Р.М.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Варачева Р.М.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №17
г.Нефтекамск
Ганиев Р.Т.

Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИИ г.Нефтекамск
Муртазин И.Р.

УТВЕРЖДАЮ
ИИ Умурбаева З.Ф.
"01" сентября 2024г.

МЕНЮ

4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет

для обучающихся с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

на осенне-зимний период

г.Нефтекамск
01 сентября 2024г.

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72						0,1		
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20		23,4	61,3	11,2	1,15
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			20,61	15,86	76,26	531,05	0,2		20		37,9	126,5	32,2	2,96
Обед														
87,03	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	230/5	15,46	10,5	6,86	185,43	0,07	31,38	9		60,4	175,6	32,7	2,87
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05				9,1	41	13,2	1,13
368	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64			16,2	102,6	15,6	1,52
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06				24,5	162,6	20,3	0,94
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03				16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			36,95	23,9	97,38	754,22	0,36	33,02	9		145,1	592,1	117,5	9,4
Итого за день			57,56	39,76	173,64	1285,27	0,56	33,02	29		183	718,6	149,7	12,36

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21		100	60	5,5	0,07
264,03	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	185/5	7,13	7,9	29,64	219,03	0,2	1,23	38,9		130,7	175,8	45	1,17
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			13,96	11,46	60,95	405,54	0,32	11,3	59,9		261,2	311,9	80,5	5,25
Обед														
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10		16,3	29,1	4,6	0,41
441	Чахохбили	90	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1		16	109,3	54,2	1,05
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20		22,8	214,6	142,4	4,83
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03				16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			29,87	26,88	96,96	746,71	0,53	5,62	33,1		90	463,3	236,9	9,23
Итого за день			43,83	38,34	157,91	1152,25	0,85	16,92	93		351,2	775,2	317,4	14,48

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
370	Каша перловая с мясом	30/150	12,32	15,12	33,13	318,1	0,09	1,55			35,5	243,6	35,1	2,18
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,52	16,02	64,44	469,61	0,21	11,55			66	319,7	65,1	6,19
Обед														
99,01	Суп из овощей (без картофеля)	250/5	15,68	10,75	6,41	186,69	0,08	26,83	6,5		61	187,1	36,7	2,99
357,01	Мясо отварное	30	18,15	15,56	0,4	213,93	0,06	0,39			10,3	185,8	22,9	2,66
148	Капуста тушеная без сахара)	150	3,62	4,05	10,78	96,29	0,07	79,73	21,2		94,9	65,5	32	1,27
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25	2,38		2,8			2,8	1,5	0,8	0,04
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			42,39	31,07	45,79	635,14	0,32	109,75	27,7		187,9	524,4	119,7	9,3
Итого за день			58,91	47,09	110,23	1104,75	0,53	121,3	27,7		253,9	844,1	184,8	15,49

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
266,02	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	185/5	6,98	9,1	23,7	205,46	0,18	1,48	42,7		159,8	202,3	54,5	1,24
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			11,18	10	55,01	356,97	0,3	11,48	42,7		190,3	278,4	84,5	5,25
Обед														
96	Рассольник ленинградский на кур. бульоне с перл кр со сметаной без картофеля	250/5	3,4	6,45	14,75	132,13	0,07	5,27	7,5		50,2	277,9	32,9	0,91
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	11,82	4,3	4,59	104,88	0,04	2,74	2,7		16,1	91,1	44,1	0,87
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20		20,7	49,1	9	0,93
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4			6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			25,88	15,87	88,29	602,16	0,32	12,01	30,2		112,3	507	116,9	5,93
Итого за день			37,06	25,87	143,3	959,13	0,62	23,49	72,9		302,6	785,4	201,4	11,18

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5		12,5	67,4	8,8	0,56
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,5	6,36	47,46	288,69	0,36		20		25,9	250,5	166,5	5,63
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			21,81	15,25	71,08	507,54	0,49	1,32	42,5		52,9	383	196,3	8
Обед														
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне (без картофеля)	250	4	3,92	20,3	132,62	0,06	2,56	16		21,1	53	12,4	0,74
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2		41,5	169,5	45,2	0,85
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06				24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Обед			24,32	11,41	96,26	587,32	0,35	16,08	22,2		122	480,7	114,2	7,08
Итого за день			46,13	26,66	167,34	1094,86	0,84	17,4	64,7		174,9	863,7	310,5	15,08

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
389	Тефтели из говядины п/ф в томатном соусе	60/30	16,83	3,87	12,8	156,91	0,01	2,4	11		3,4	88,3	15,3	0,78
202	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20		21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			26,83	8,72	73,86	483,75	0,2	2,4	31		39,3	205,6	45,8	3,57
Обед														
7	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	79,6	0,03	2,64			14,3	29,2	20,1	0,38
287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	2,98	3,9	8,25	81,24	0,08	29,54	7,5		50,1	269,8	29,8	0,73
217	Каша гречневая с птицей	30/150	16,11	9,42	39,7	307,77	0,31	0,49	1,8		24,4	257,9	163,4	5,09
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			24,66	20,02	81,35	604,47	0,53	32,67	9,3		107,7	641,5	240,6	8,55
Итого за день			51,49	28,74	155,21	1088,22	0,73	35,07	40,3		147	847,1	286,4	12,12

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
264,03	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	185/5	7,13	7,9	29,64	219,03	0,2	1,23	38,9		130,7	175,8	45	1,17
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			11,33	8,8	60,95	370,54	0,32	11,23	38,9		161,2	251,9	75	5,18
Обед														
113,04	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	8,57	13,93	148,96	0,06	1	12,5		32,1	271,4	15,2	0,52
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05				9,1	41	13,2	1,13
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	12,27	13,71	10,26	215,73	0,1	80,18			98,3	156,3	45,3	2,58
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03				16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			23,66	23,35	78,85	622,58	0,35	81,18	12,5		174,4	579	109,4	7,17
Итого за день			34,99	32,15	139,8	993,12	0,67	92,41	51,4		335,6	830,9	184,4	12,35

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Зантрак														
441	Чахохбили	90	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1		16	109,3	54,2	1,05
171,03	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	160	8,44	5,83	38,15	238,49	0,29		20		21,2	201,6	133,8	4,53
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			25,73	21,82	63,76	550,38	0,43	4,82	23,1		51,7	376	209	7,39
Обед														
95,08	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной (без картофеля)	230/5	13,7	9,93	6,87	173,78	0,08	24,37	8,8		62,7	173,3	38,4	2,81
170	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	25	2,83	0,39	16,9	82,14	0,07				11,4	51,1	16,5	1,41
246	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64			16,2	102,6	15,6	1,52
244	Каша ячневая рассыпчатая с м/сл	150/5	5,06	4,28	32,9	190,18	0,14		20		48,7	175,2	25,5	0,97
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25	2,38		2,8			2,8	1,5	0,8	0,04
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			35,96	27,09	87,28	737,73	0,44	28,81	28,8		160,7	588,2	124,1	9,09
Итого за день			61,69	48,91	151,04	1288,11	0,87	33,63	51,9		212,4	964,2	333,1	16,48

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3			26,6	121,7	17,5	0,46
672,01	Каша пшенная рассыпчатая с м/сл	190/5	8,78	6,13	50,61	292,97	0,32		20		28,7	180	63,5	2,12
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			21,58	13,63	81,12	532,45	0,46	0,3	20		69,8	366,8	102	4,39
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	60	0,99	5,05	2,79	61,18	0,02	23,01			29,5	19,8	10,6	0,37
248,02	Суп "Кубанский" на курином бульоне (без карт)	200	8,25	5,69	18,05	157,09	0,31	3,6			51,3	235,8	44,7	2,49
580	Гуляш из мяса птицы	90	11,53	1,36	2,32	67,91	0,03	1,17	5,5		6,7	79,4	39,1	0,69
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20		20,7	49,1	9	0,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			31,47	17,06	88,2	632,54	0,56	27,78	25,5		127,1	468,7	130,7	6,83
Итого за день			53,05	30,69	169,32	1164,99	1,02	28,08	45,5		196,9	835,5	232,7	11,22

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
87	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной (без карт)	200/5/20	6,49	8,99	6,11	132,35	0,06	27,75	15,2		49,6	78,6	21,5	0,95
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			10,69	9,89	37,42	283,86	0,18	37,75	15,2		80,1	154,7	51,5	4,96
Обед														
271	Суп "Любительский" (без картофеля)	200	5,09	5,23	23,76	162,76	0,18	3,75			30,3	134,4	83,5	2,79
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2		41,5	169,5	45,2	0,85
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06				24,5	162,6	20,3	0,94
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4			6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			24,97	12,48	93,83	589,25	0,45	11,27	6,2		121,6	555,4	179,9	7,8
Итого за день			35,66	22,37	131,25	873,11	0,63	49,02	21,4		201,7	710,1	231,4	12,76

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10лет

№ рсц.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72						0,1		
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20		23,4	61,3	11,2	1,15
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			20,61	15,86	76,26	531,05	0,2		20		37,9	126,5	32,2	2,96
Обед														
96	Рассольник ленинградский на кур. бульоне с перл кр со сметаной без картофеля	250/5	3,4	6,45	14,75	132,13	0,07	5,27	7,5		50,2	277,9	32,9	0,91
589	Птица тушеная	90	12,47	1,83	2,79	77,75	0,03	0,54	2,9		7,8	84,9	41,2	0,72
148	Капуста тушеная	150	3,62	4,05	15,27	114,24	0,07	79,73	21,2		95	65,5	32	1,29
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			24,37	12,98	60,77	459,98	0,28	85,54	31,6		171,9	512,9	133,4	5,27
Итого за день			44,98	28,84	137,03	991,03	0,48	85,54	51,6		209,8	639,4	165,6	8,23

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21		100	60	5,5	0,07
266,02	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	185/5	6,98	9,1	23,7	205,46	0,18	1,48	42,7		159,8	202,3	54,5	1,24
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			13,81	12,66	55,01	391,97	0,3	11,55	63,7		290,3	338,4	90	5,32
Обед														
113	Суп-лапша домашняя	250	20,46	12,03	14,75	249,79	0,09	1,71	14,4		35,3	211,5	25,8	3,39
217,06	Кулеш с мясом (гречка)	190	17,22	15,78	43,57	384,34	0,35	0,28			27,6	305,7	161,6	6,26
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03				16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			42,82	28,56	99,43	826,18	0,58	1,99	14,4		97,8	627,5	223,1	12,59
Итого за день			56,63	41,22	154,44	1218,15	0,88	13,54	78,1		388,1	965,9	313,1	17,91

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	180	14,38	18,92	5,61	250,98	0,1	1,38	243,7		177,6	266,7	25,6	2,34
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
609,05	Печенье Ленинградское затяжное	16	1,44	1,44	11,2	63,52								
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			20,02	21,26	48,12	466,01	0,22	11,38	243,7		208,1	342,8	55,6	6,35
Обед														
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8
99	Суп из овощей (без картофеля)	200/5	12,55	8,75	5,28	151,37	0,07	19,97	6,2		48,9	151,3	29,9	2,4
145	Биточки рыбные п/ф	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3			26,6	121,7	17,5	0,46
453	Соус томатный	30	0,35	1,33	2,45	23,36	0,01	1,35	7,2		2,5	4,4	1,9	0,1
256	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,12		6		155,5	151,1	30,3	1,24
507	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4			6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			37,2	21,54	95,62	716,56	0,38	31,32	19,4		279,9	542	123	8,22
Итого за день.			57,22	42,8	143,74	1182,57	0,6	42,7	263,1		488	884,8	178,6	14,57

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с м/сл (без сахара)	185/5	10,24	7,06	37,31	246,24	0,13	1,2	43,2		236,5	203,6	36,9	1,1
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			14,44	7,96	68,62	397,75	0,25	11,2	43,2		267	279,7	66,9	5,11
Обед														
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3		53,1	153,1	28,5	2,49
260	Говядина, тушенная с овощами в соусе без картофеля	180	9,38	13,89	6,74	190,22	0,08	6,67			34,1	134,2	34,4	1,88
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
609,03	Кондитерское изделие	60	5,4	5,4	42	238,2								
Итого за Обед			33,12	28,96	82,68	724,61	0,25	33,95	6,3		106,1	371,9	90,2	6,72
Итого за день			47,56	36,92	151,3	1122,36	0,5	45,15	49,5		373,1	651,6	157,1	11,83

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5		12,5	67,4	8,8	0,56
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20		22,8	214,6	142,4	4,83
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
609,05	Кондитерское изделие	24	2,16	2,16	16,8	95,28								
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			22,46	17,02	81,03	565,86	0,44	1,32	42,5		49,8	347,1	172,2	7,2
Обед														
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне (без картофеля)	250	4	3,92	20,3	132,62	0,06	2,56	16		21,1	53	12,4	0,74
239	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	10,91	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7		49,7	164,9	37,3	0,83
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06				24,5	162,6	20,3	0,94
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4			6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			24,4	15,78	99,72	639,96	0,34	9,5	31,7		120,6	469,4	100,9	5,73
Итого за день			46,86	32,8	180,75	1205,82	0,78	10,82	74,2		170,4	816,5	273,1	12,93

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
381,01	Котлеты "Нежные" п/ф	60	9,27	8,01	9,27	149,33						0,1		
403	Макароны с томатом	190	7,18	10,45	45,49	305,05	0,11	1,22	20		27,8	61,7	12,4	1,2
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			20,25	18,96	76,27	558,89	0,2	1,22	20		42,3	126,9	33,4	3,01
Обед														
87	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	230/5	9,02	6,27	6,67	120,48	0,06	30,83	7,5		59,4	222,9	24,7	0,66
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05				9,1	41	13,2	1,13
143	Рагу из мяса птицы без картофеля	30/150	9,49	7,8	8,92	145,43	0,08	30,54	7,8		57,6	114,8	56,8	1,38
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			25,66	15,04	57,1	467,61	0,3	61,37	15,3		145	463,3	122	5,52
Итого за день			45,91	34	133,37	1026,5	0,5	62,59	35,3		187,3	590,2	155,4	8,53

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
264,03	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	185/5	7,13	7,9	29,64	219,03	0,2	1,23	38,9		130,7	175,8	45	1,17
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			11,33	8,8	60,95	370,54	0,32	11,23	38,9		161,2	251,9	75	5,18
Обед														
113,06	Суп-паша домашняя	250	12,13	6,55	14,51	165,77	0,06	1	12,5		34,1	272,6	15,4	0,54
200	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5		12,5	67,4	8,8	0,56
250	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,12		6		155,5	151,1	30,3	1,24
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03				16	25,8	8,4	0,6
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			34,38	16,29	99,73	673,46	0,36	2,32	41		237	601,4	90,2	5,28
Итого за день			45,71	25,09	160,68	1044	0,68	13,55	79,9		398,2	853,3	165,2	10,46

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10лет

№ порц.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72						0,1		
242,02	Каша перловая рассыпчатая	190	5,58	0,66	40,14	189	0,07				29,4	195,2	24,4	1,13
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			18,83	12,03	69,45	462,23	0,16				43,9	260,4	45,4	2,94
Обед														
87,02	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/5	16,76	11,08	7,24	197,41	0,08	33,89	6,6		64,6	189,2	34,9	3,1
217	Кулеш с мясом (гречка)	25/165	17,14	15,78	43,57	384,34	0,35	0,28			27,6	305,7	161,6	6,26
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4			6,4	4,4	3,6	0,88
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			38,74	27,67	82,68	736,4	0,55	38,17	6,6		117,5	583,8	227,4	12,58
Итого за день			57,57	39,7	152,13	1198,63	0,71	38,17	6,6		161,4	844,2	272,8	15,52

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
113,07	Суп лапша домашняя с птицей	200/20	14,69	5,61	11,43	155,16	0,06	0,96	11,2		27,4	250,7	28,9	0,68
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			18,89	6,51	42,74	306,67	0,18	10,96	11,2		57,9	326,8	58,9	4,69
Обед														
271	Суп "Любительский" (без картофеля)	250	6,36	6,53	29,7	203,45	0,22	4,69			37,9	168	104,4	3,49
170,05	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	15	1,7	0,24	10,15	49,32	0,04				6,8	30,7	9,9	0,85
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2		41,5	169,5	45,2	0,85
242	Каша перловая рассыпчатая с м/сл	150/5	4,69	4,18	33,52	190,55	0,06		20		25,7	164,1	20,3	0,95
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25	2,38		2,8			2,8	1,5	0,8	0,04
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			28,08	17,55	106,32	695,89	0,52	11,01	26,2		133,6	618,3	207,9	8,52
Итого за день			46,97	24,06	149,06	1002,56	0,7	21,97	37,4		191,5	945,1	266,8	13,21

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580	Гушш из мяса птицы	90	11,53	1,36	2,32	67,91	0,03	1,17	5,5		6,7	79,4	39,1	0,69
171,03	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	160	8,44	5,83	38,15	238,49	0,29		20		21,2	201,6	133,8	4,53
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01						0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак			23,77	7,69	61,98	410,91	0,41	1,17	25,5		42,4	346,1	193,9	7,03
Обед														
102	Суп с бобовыми (без картофеля)	250	21,24	10,16	20,51	259,6	0,36	5,03	1,4		64,8	239,3	59,4	4,69
205,03	Макаронник с мясом и м/сл	30/150/5	16,04	20,01	45,67	427,01	0,15	1,58	32,4		31,4	153	24,7	2,57
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4			6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,08	0,65	27,95	135,85	0,11				18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Обед			42,12	30,98	98,05	841,26	0,63	10,61	33,8		121,5	481,2	115	10,68
Итого за день			65,89	38,67	160,03	1252,17	1,04	11,78	59,3		163,9	827,3	308,9	17,71
Итого за период			995,67	684,68	3021,57	22247,6	14,19	796,15	1232,8		5090,9	16193,1	4688,4	264,42
Итого за период			49,78	34,23	151,08	1112,38	0,71	39,81	61,6		254,5	809,7	234,4	13,22

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

21 (Умурбаева З.Ф.) листов (стр.)
цифрами

Умурбаева З.Ф.



« 21 »

УМУРБАЕВА
З.Ф.
Филиал № 3
ОБЛАСТНОЕ УМВД

2021

Листов (стр.)