

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсупова Л.Ю.

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 ШИ г.Нефтекамск
Муртазин И.Р.

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

МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 11 лет и старше
для обучающихся с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)
на осенне-зимний период**

г.Нефтекамск
01 сентября 2024г.

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
202	Макаронные изделия отварные	230	8,9	4,67	56,82	305,14	0,14		20	28,3	73,9	13,6	1,39
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 Завтрак			23,23	16,19	92,58	609,72	0,25		20	47,2	158,6	40,9	3,74
Обед													
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	300/5	20,13	13,4	8,9	238,77	0,1	40,94	9,4	77,5	228,2	42,6	3,74
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
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
242	Каша перловая рассыпчатая	170	5,26	0,62	37,87	178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			43,67	27,07	112,44	870,15	0,43	42,58	9,4	171,3	692,2	138,5	11,12
Итого за день			66,9	43,26	205,02	1479,87	0,68	42,58	29,4	218,5	850,8	179,4	14,86

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями 10 (И)	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	6	0,1
264	Каша молочная из пшениной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	220/5	8,48	8,71	35,28	254,45	0,23	1,46	42,5	155,7	209,1	53,5	1,4
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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			16,5	12,5	75,0	481,7	0,4	13,5	63,5	293,8	366,9	97,1	6,5
Обед													
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,3	15,2	0,52
441	Чахохбили	100	14,99	6,7	4,58	139,55	0,06	5,37	3,4	17,8	121,5	60,2	1,17
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			35,04	19,82	111,11	763,93	0,61	6,37	35,9	114,2	755,6	269,9	10,44
Итого за день			51,51	32,32	186,11	1245,64	0,99	19,90	99,40	408,00	1122,50	367,00	16,90

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
370,01	Каша перловая с мясом	30/180	13,26	16,82	39,76	363,8	0,11	1,86		41,8	276,9	40,3	2,4
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 Завтрак			18,54	17,87	77,52	546,66	0,25	11,86		76,7	372,5	76,6	6,95
Обед													
99,06	Суп из овощей (без картофеля)	300/5	18,78	12,99	7,65	224,61	0,1	32,19	9,3	72,2	223,9	43,9	3,58
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)	170	4,1	4,59	12,17	108,9	0,07	90,36	24	103,3	73,3	36	1,41
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			47,41	34,05	57,02	727,47	0,37	125,74	33,3	213,3	595	139,3	10,75
Итого за день			65,95	51,92	134,54	1274,13	0,62	137,6	33,3	290	967,5	215,9	17,7

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	220/5	8,3	10,14	28,23	238,4	0,21	1,76	47	189,9	240,6	64,9	1,48
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 Завтрак			13,58	11,19	65,99	421,26	0,35	11,76	47	224,8	336,2	101,2	6,03
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	100	13,12	4,78	5,1	116,52	0,05	3,05	3	17,9	101,2	49	0,97
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			29,77	16,68	104,8	691,09	0,38	12,32	30,5	124,2	552,7	132	6,93
Итого за день			43,35	27,87	170,79	1112,35	0,73	24,08	77,5	349	888,9	233,2	12,96

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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	230	12,09	7,5	54,67	334,11	0,41		24	29,8	288,6	191,8	6,49
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
609,05	Печенье Ленинградское затяжное	24	2,16	2,16	16,8	95,28							
Итого за Завтрак			26,64	18,7	101,54	679,59	0,56	1,32	46,5	61,2	440,6	227,9	9,4
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	170	5,26	0,62	37,87	178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Обед			26,37	11,68	109,28	649,91	0,39	16,08	22,2	131,1	528,2	125,3	7,93
Итого за день			53,01	30,38	210,82	1329,5	0,95	17,4	68,7	192,3	968,8	353,2	17,33

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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	200	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21
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 Завтрак			29,45	9,06	90,18	562,42	0,24	2,4	31	47,1	237,4	54,4	4,34
Обед													
7	Салат из моркови (б/сах)	100	1,18	10,08	6,28	121,75	0,05	4,55		24,6	50,3	34,6	0,64
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
217,03	Каша гречневая с птицей	30/170	17,27	10,62	44,98	344,32	0,35	0,52	1,8	27,4	285,8	181,9	5,72
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			27,75	25,45	96,07	724,97	0,62	34,61	9,3	126,8	716,5	282	10,16
Итого за день			57,2	34,51	186,25	1287,39	0,86	37,01	40,3	173,9	953,9	336,4	14,5

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
264	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	220/5	8,48	8,71	35,28	254,45	0,23	1,46	42,5	155,7	209,1	53,5	1,4
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 Завтрак			13,76	9,76	73,04	437,31	0,37	11,46	42,5	190,6	304,7	89,8	5,95
Обед													
113	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	300	24,44	14,41	17,28	297,41	0,11	2,06	17,3	40	252,4	30,7	4,04
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	30/170	12,75	14,54	11,65	230,94	0,11	90,85		110,7	165,4	50	2,75
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			46,04	30,22	92,19	828,04	0,44	92,91	17,3	200,5	595,1	138	11,58
Итого за день			59,8	39,98	165,23	1265,35	0,81	104,37	59,8	391,1	899,8	227,8	17,53

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Зантрак													
441	Чахохбили	100	14,99	6,7	4,58	139,55	0,06	5,37	3,4	17,8	121,5	60,2	1,17
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	185	9,74	6,17	44,03	270,21	0,33		20	24	232,5	154,4	5,23
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 Завтрак			29,61	13,52	76,57	545,62	0,5	5,37	23,4	60,7	438,6	241,9	8,75
Обед													
95	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной (без картофеля)	300/5	17,85	12,65	8,97	223,86	0,1	31,85	9,2	80,7	225,6	50,2	3,66
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
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	170/5	5,74	4,37	37,34	211,46	0,15		20	54,9	198,7	29	1,1
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			41,1	29,95	95,67	818,07	0,47	36,29	29,2	186,1	669,6	141,2	10,23
Итого за день			70,71	43,47	172,24	1363,69	0,97	41,66	52,6	246,8	1108,2	383,1	18,98

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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
672,02	Каша пшениная рассыпчатая с м/сл	220/5	10,16	6,53	58,59	334,01	0,37		20	33,1	208,2	73,5	2,45
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 Завтрак			24,04	14,18	95,55	604,84	0,53	0,3	20	78,6	414,5	118,3	5,26
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
248,03	Суп "Кубанский" на курином бульоне (без карт)	250	9,74	5,82	21,37	177,65	0,37	4,5		66,1	289,9	53,9	2,97
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	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			35,55	17,52	107,52	730,39	0,67	28,68	25,5	152	558,4	150,1	8,21
Итого за день			59,59	31,7	203,07	1335,23	1,2	28,98	45,5	230,6	972,9	268,4	13,47

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
87	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной (без карт)	250/5/20	6,88	10,01	7,6	149,33	0,07	34,55	15,2	60,1	87,2	25,6	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	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			12,24	11,14	47,32	341,59	0,22	46,55	15,2	98,2	185	63,7	6,09
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
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	180	5,58	0,66	40,14	189	0,07			29,4	195,2	24,4	1,13
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			28,61	14,09	115,06	703,24	0,53	12,21	6,2	139,9	647,6	213,3	9,41
Итого за день			40,85	25,23	162,38	1044,83	0,75	58,76	21,4	238,1	832,6	277	15,5

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
202	Макаронные изделия отварные	230	8,9	4,67	56,82	305,14	0,14		20	28,3	73,9	13,6	1,39
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 Завтрак			23,23	16,19	92,58	609,72	0,25		20	47,2	158,6	40,9	3,74
Обед													
96	Рассольник ленинградский на мясн. бульоне с перл кр со сметаной без картофеля	250/5	16,34	11,14	15,13	227,94	0,09	5,83	9	51,1	229,7	41,1	3,16
589	Птица тушеная	100	13,86	2,03	3,1	86,37	0,03	0,6	3,2	8,6	94,4	45,7	0,8
148	Капуста тушеная (без сахара)	180	4,34	4,89	12,92	115,75	0,08	95,47	25,6	115,8	78,8	38,4	1,54
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			40,86	18,91	67,71	607,72	0,34	101,9	37,8	200,2	513,5	160,9	8,57
Итого за день			64,09	35,1	160,29	1217,44	0,59	101,9	57,8	247,4	672,1	201,8	12,31

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	220/5	8,3	10,14	28,23	238,4	0,21	1,76	47	189,9	240,6	64,9	1,48
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	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			16,21	13,85	65,99	456,26	0,35	11,83	68	324,8	396,2	106,7	6,1
Обед													
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	4,78	7,28	16,71	151,78	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62
217,07	Кулеш с мясом (гречка)	25/190	18,67	17,16	50,17	428,93	0,4	0,32		31,3	340,5	184,7	7,05
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			30,03	25,39	116,59	814,56	0,65	1,52	15	110,6	802,4	247	11,33
Итого за день			46,24	39,24	182,58	1270,82	1	13,35	83	435,4	1198,6	353,7	17,43

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210	Омлет натуральный	220	17,6	23,18	6,86	307,39	0,13	1,69	298,4	217,4	326,5	31,4	2,87
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
609,05	Кондитерское изделие	24	2,16	2,16	16,8	95,28							
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			25,12	26,47	63,38	594,93	0,28	13,69	298,4	255,5	424,3	69,5	7,86
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
99,01	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
345	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	40	0,47	1,77	3,27	31,15	0,01	1,8	9,6	3,3	5,8	2,5	0,14
256,03	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	0,72	50,4	241,56	0,14		7,2	186,6	181,4	36,4	1,49
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			43,81	24,3	114,57	841,73	0,44	38,63	23,3	329,7	635,5	144,9	9,82
Итого за день			68,93	50,77	177,95	1436,66	0,72	52,32	321,7	585,2	1059,8	214,4	17,68

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с м/сл (без сахара)	220/5	12,17	7,7	44,36	286,56	0,16	1,43	47,6	281	241,9	43,8	1,3
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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			17,53	8,83	84,08	478,82	0,31	13,43	47,6	319,1	339,7	81,9	6,29
Обед													
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (без карт)	250/5	16,89	11,83	7,42	205,51	0,08	33,91	11,6	69	192,2	35,4	3,11
260	Говядина, тушенная с овощами в соусе без картофеля	30/170	9,56	14,8	7,64	202,88	0,09	7,56		38,2	141,2	37,7	1,98
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
600 03	Кондитерское изделие	60	5,4	5,4	42	238,2							
Итого за Обед			38,17	32,88	93,62	824,25	0,31	41,47	11,6	131,9	444	108,8	8,16
Итого за день			55,7	41,71	177,7	1303,07	0,62	54,9	59,2	451	783,7	190,7	14,45

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Птица тушенная 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
609,05	Кондитерское изделие	24	2,16	2,16	16,8	95,28							
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 Завтрак			25,05	17,56	94,33	634,17	0,51	1,32	42,5	57,3	402,5	202,6	8,54
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	180	5,58	0,66	40,14	189	0,07			29,4	195,2	24,4	1,13
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			26,77	16,09	115,01	713,26	0,38	9,5	31,7	131,3	528	113,4	6,64
Итого за день			51,82	33,65	209,34	1347,43	0,89	10,82	74,2	188,6	930,5	316	15,18

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
301.01	Котлеты "Нежные" п/ф	60	9,27	8,01	9,27	149,33					0,1		
403.1	Макароны с томатом	225	8,52	12,1	53,98	359,34	0,13	1,62	20	32,8	73,2	14,9	1,43
64	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
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 Завтрак			22,67	20,76	91,21	644,53	0,24	1,62	20	51,7	157,9	42,2	3,78
Обед													
07	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	300/5	20,13	13,4	8,9	238,77	0,1	40,94	9,4	77,5	228,2	42,6	3,74
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
240	Гуляши 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	170	5,26	0,62	37,87	178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07
64	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			43,41	26,97	99,29	813,96	0,4	42,58	9,4	155,3	666,5	130,1	10,53
Итого за день			66,08	47,73	190,5	1458,49	0,64	44,2	29,4	207	824,4	172,3	14,31

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
264	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	220/5	8,48	8,71	35,28	254,45	0,23	1,46	42,5	155,7	209,1	53,5	1,4
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 Завтрак			13,76	9,76	73,04	437,31	0,37	11,46	42,5	190,6	304,7	89,8	5,95
Обед													
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	4,78	7,28	16,71	151,78	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62
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
250,03	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	0,72	50,4	241,56	0,14		7,2	186,6	181,4	36,4	1,49
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			30,39	17,34	118,93	741,53	0,43	2,52	44,7	278,4	710,7	107,5	6,33
Итого за день			44,15	27,1	191,97	1178,84	0,8	13,98	87,2	469	1015,4	197,3	12,28

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
242	Каша перловая рассыпчатая	225	6,98	0,83	50,18	236,25	0,09			36,8	243,9	30,5	1,42
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 Завтрак			21,31	12,35	85,94	540,83	0,2			55,7	328,6	57,8	3,77
Обед													
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	300/5	20,13	13,4	8,9	238,77	0,1	40,94	9,4	77,5	228,2	42,6	3,74
217	Кулеш с мясом (гречка)	25/190	18,59	17,16	50,17	428,93	0,4	0,32		31,3	340,5	184,7	7,05
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			45	31,57	99,54	864,15	0,65	45,26	9,4	139,9	683,6	266,6	14,73
Итого за день			66,31	43,92	185,48	1404,98	0,85	45,26	9,4	195,6	1012,2	324,4	18,5

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
113,08	Суп лапша домашняя с птицей	250/20	17,1	6,91	14,23	187,83	0,07	1,16	13,7	33,8	304,9	32	0,79
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 Завтрак			22,38	7,96	51,99	370,69	0,21	11,16	13,7	68,7	400,5	68,3	5,34
Обед													
271	Суп "Любительский" (без картофеля)	300	7,7	7,86	36	246,06	0,27	5,7		45,9	203,7	126,6	4,23
170,06	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	10	1,13	0,16	6,75	32,81	0,03			4,6	20,4	6,6	0,57
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	180	5,58	0,66	40,14	189	0,07			29,4	195,2	24,4	1,13
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			31,18	15,48	124,44	762,24	0,6	12,02	6,2	148,9	700,8	239,3	9,88
Итого за день			53,56	23,44	176,43	1132,93	0,81	23,18	19,9	217,6	1101,3	307,6	15,22

Рацион: Сахарный диабет 5-11кл

День: пятница

Сезон: 01.09.- 31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
580	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	1,53	2,57	75,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	185	9,74	6,17	44,03	270,21	0,33		20	24	232,5	154,4	5,23
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 Завтрак			27,43	8,35	74,56	481,67	0,47	1,3	26,2	50,4	405,4	225,1	8,34
Обед													
102	Суп с бобовыми (без картофеля)	300	25,48	12,19	24,62	311,52	0,43	6,03	1,7	77,8	287,2	71,3	5,87
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/170/5	17,01	20,61	51,83	461	0,16	1,8	34	35	161,4	26,6	2,75
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	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
Итого за Обед			48,77	33,81	116,92	968,97	0,74	11,83	35,7	143,9	563,5	137,2	12,56
Итого за день			76,2	42,16	191,48	1450,64	1,21	13,13	61,9	194,3	968,9	362,3	20,9
Итого за период			1164,58	748,12	3640,17	25974,28	16,7	885,45	1352,6	6029,4	19192,8	5487,4	318,06
Итого за период			58,23	37,41	182,01	1298,71	0,84	44,27	67,6	301,5	959,6	274,4	15,9

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

01 (двездцать один) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф. /

[Signature]
личная подпись

« 01 » 01 202 4

