

75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак		23	17	79	554	0,24		53,2		76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33	

Обед																
12,5	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	230/5	16	10	8	191	0,08	25,44	7,65		53,78	183,33	38,7	3,26	0,7	6,79
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
455	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4		31,34	141,6	40,84	1,78	8,62	82,22
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед		35	25	100	775	0,45	48,12	22,05		127,32	441,14	121,89	7,72	28,19	91,09	

Итого за день		58	42	179	1329	0,69	48,12	75,25		204,2	665,93	172,15	9,9	74,25	269,42
----------------------	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет
День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,3	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	30	206	0,14	1,24	34,3		147,03	222,23	33,07	0,81	16,76	8,6
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														
77,02	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак		16	15	89	553	0,3	1,39	48,62		178,86	336,51	62,28	3,19	38,93	26,12	

Обед																
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04
275,04	Чахохбили	90	12	13	6	188	0,08	4,31	24,48		16,68	113,41	16,48	1,08	10,59	39,74
481,01	Гречка отварная рассыпчатая	170	7	6	32	208	0,24		20,4		14,24	170,54	113,3	3,82	7,92	21,29
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед		30	24	88	681	0,43	5,51	44,88		59,37	361,87	158,08	6,78	41,95	143,15	

Итого за день	46	39	177	1234	0,73	6,9	93,5		238,23	698,38	220,36	9,97	80,88	169,27	
----------------------	----	----	-----	------	------	-----	------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет
День: среда
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
87,31	Макаронник с мясом и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0,11	1,5	37,27		21,32	120,93	16,9	1,17	20,68	22,09
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
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	17	83	500	0,23	13,5	37,27		52,02	177,63	44,2	4,81	35,44	24,49

Обед																
16,57	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,22	106,35
48,3	Плов из отварной говядины	180	20	19	42	424	0,1	1,94	0,1		20,91	257,25	52,16	3,21	10,05	6,25
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			41	30	88	796	0,32	26,57	7,75		85,87	521,53	114,88	8,06	29,55	114,68

Итого за день	58	47	171	1296	0,55	40,07	45,02		137,89	699,16	159,08	12,87	64,99	139,17
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет День: четверг
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			16	19	90	590	0,35	1,5	41,24		172,42	310,2	84,17	3,62	33,23	35,97

Обед																
15,94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93
261,24	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	11	13	7	191	0,08	5,42	21,6		20,18	108,69	20,25	1,11	9,63	59,29
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			29	25	100	746	0,39	26,79	47,1		94,71	294,03	81,3	4,57	47,73	283,97

Итого за день			45	44	190	1336	0,74	28,29	88,34		267,13	604,23	165,47	8,19	80,96	319,94
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
434,11	Каша гречневая с мясом птицы	30/225	21	20	59	498	0,49	1,11	38,48		42,25	383,86	216,93	7,64	21,27	151,88
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			25	21	87	628	0,57	1,11	38,48		53,75	427,36	233,43	8,64	35,67	151,88

Обед																
19,51	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	7,69	120,34
30,04	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	10	26	242	0,24	28,07	13,21		42,49	231,67	66,2	1,84	22,37	30,01
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
168,01	Сдобы обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			29	28	112	821	0,48	31,33	52,44		84,19	385,82	108,72	4,81	56,19	180,65

Итого за день	54	49	199	1449	1,05	32,44	90,92		137,94	813,18	342,15	13,45	91,86	332,53
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
26	Тефтели 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
33,21	Макаронные изделия (группа А)	160	8	4	36	213	0,09		19,2		23,06	50,21	9,23	0,1	14,07	128,8
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак		23	14	76	515	0,21	1,49	22,2			52,94	178,05	41,38	1,78	40,89	168,04

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	
16,88	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	250/5	6	7	9	131	0,06	29,54	7,5		39,07	44,84	20,78	0,73	5,24	33,98
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	18,77	101,83
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 Обед		31	29	90	751	0,5	36,27	36,86			104,99	397,73	201,45	8,06	43,14	137,89

Итого за день	54	43	166	1266	0,71	37,76	59,06			157,93	575,78	242,83	9,84	84,03	305,93
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет
День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3,29	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	34	223	0,16	1,2	33,72		150,53	240,97	35,84	0,94	19,01	31,13
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														
77,02	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак		16	15	94	573	0,31	1,27	43,61		175,44	348,33	63,74	3,3	40,85	46,34	

Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05
12,19	Плов из птицы	30/150	14	17	42	376	0,1	4,22	16,32		24,47	164,42	44,89	1,39	9,01	60,1
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед		27	24	112	763	0,25	5,72	16,32		75,92	277,25	84,84	4,06	33,65	162,23	

Итого за день	43	39	206	1336	0,56	6,99	59,93		251,36	625,58	148,58	7,36	74,5	208,57	
----------------------	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	------	--------	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет
День: среда
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
275,02	Чахохбили	60	11	10	2	149	0,06	2,77	23,6		13,01	101,86	13,61	0,91	9,65	27,57
481,08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0,27		22,8		15,9	190,73	126,71	4,27	8,86	23,63
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			23	17	66	512	0,41	2,77	46,4		40,41	336,09	156,82	6,18	32,91	51,2

Обед																
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	16	238	0,13	19,88	7,66		51,47	220,89	49,75	4,01	0,78	6,11
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79		
446,03	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04		30,11	183,86	39,87	2,85	10,56	100,43
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			39	26	87	758	0,45	45,29	7,7		109,89	507,85	127,16	9,39	30,62	108,62

Итого за день	62	43	153	1270	0,86	48,06	54,1		150,3	843,94	283,98	15,57	63,53	159,82
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	11	5	13	112	0,05	0,29			25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81
79,13	Каша рассыпчатая из перловой крупы	190	6	3	42	225	0,08		15,2		27,06	206,03	25,45	1,16	23,86	22,8
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак		21	9	83	467	0,21	0,29	15,2			63,76	364,81	58,51	2,59	59,57	43,61

Обед																
5,08	Салат из капусты белокочанной с морковью (без сахара)	60	1	6	3	71	0,02	24,33			27,25	19,97	10,82	0,36	0,17	1,6
13,24	Суп картофельный с гороховым на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			27,69	86,28	31,39	1,58	3,75	0,04
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	9	11	4	150	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	8,41	20,46
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75
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 Обед		27	27	94	718	0,45	35,79	34,32			100,9	283,73	83,3	4,02	44,25	144,93

Итого за день	48	36	177	1185	0,66	36,08	49,52				164,66	648,54	141,81	6,61	103,82	188,54
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)	200/5/20	8	10	12	168	0,09	23,34	18,7		40,59	97,63	30,32	1,46	8,55	2,89
89	Булочка молочная	60	6	5	34	184	0,09	0,31	4,8		31,09	64,97	11,34	0,63		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			18	16	69	462	0,27	23,65	23,5		86,18	227,6	62,66	3,89	24	2,89

Обед																
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
373	Д9 Каша вязкая яичневая смаслом сливочным	150	3	3	22	124	0,09		12		29,02	115,46	16,75	0,62	12,55	18
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 Обед			22	18	83	577	0,43	14,23	18,08		97,71	432,78	135,29	4,64	56,81	127,17

Итого за день			40	34	152	1039	0,7	37,88	41,58		183,89	660,38	197,95	8,53	80,81	130,06
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	5	43	253	0,11		22,8		27,38	59,63	10,96	0,12	16,71	152,95
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			23	17	79	554	0,24		53,2		76,88	224,79	50,26	2,18	46,06	178,33

Обед																
15,94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93
342,08	Курица тушеная	90	12	11	3	156	0,06	1,37	24,52		11,67	102,55	12,58	0,87	10,15	32,49
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4		10,94	83,51	27,33	0,59		60
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			27	22	95	689	0,31	18,14	50,42		69,66	329,99	90,41	4,21	35,44	195,5

Итого за день	50	39	174	1243	0,55	18,14	103,62		146,54	554,78	140,67	6,39	81,5	373,83
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет
День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			15	18	87	569	0,35	1,5	43,04		172	306,51	83,71	3,56	32,56	35,73

Обед																
19,84	Суп-лапша домашняя [†] на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7
58,28	Кулеш (гречка с мясом)	25/165	29	20	44	474	0,38	0,77	0,13		28,43	421,15	174,34	8,1	20,66	11,21
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			55	33	116	964	0,58	2,98	0,32		91,44	699,69	231,99	13,22	39,54	119,99

Итого за день	70	51	203	1533	0,93	4,48	43,36		263,44	1006,2	315,7	16,78	72,1	155,72
----------------------	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	-------	-------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет
День: среда
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
55,25	Омлет натуральный	160	15	19	3	243	0,09	0,54	283,78		114,34	249,77	19,26	2,83	34,66	69,77
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак		19	20	56	429	0,21	12,54	283,78		145,04	306,47	46,56	6,47	49,42	72,17	

Обед																
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	
12,37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	200/5	2	5	10	97	0,06	22,48	7,5		36,94	52,46	24,56	1,09	0,59	1,21
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0,06	1,1			26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	4	34	200	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,1	13,2	120,75
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед		26	23	100	697	0,35	30,91	25,5		123,79	320,14	99,58	4,78	54,86	157,77	

Итого за день	45	43	156	1126	0,56	43,45	309,28		268,83	626,61	146,14	11,25	104,28	229,94	
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет
День: четверг
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100,29	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	190	7	6	35	226	0,15	1,24	34,3		132,95	192,4	36,3	1,92	28,8	31,4
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
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			16	15	94	571	0,32	1,24	41,45		151,03	298,77	64,71	4,32	51,13	59,62

Обед																
19,5	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	9	11	4	150	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	8,41	20,46
72,09	Пюре из бобовых	150	15	5	36	247	0,59		18		90,55	242,65	78,44	5,02	2,99	60
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 Обед			34	25	89	714	0,78	4,75	59,98		132,23	409,42	120	7,54	36,28	178,81

Итого за день			50	40	183	1285	1,1	5,99	101,43		283,26	708,19	184,71	11,86	87,41	238,43
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет День: пятница
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
434,11	Каша гречневая с мясом птицы	30/225	21	20	59	498	0,49	1,11	38,48		42,25	383,86	216,93	7,64	21,27	151,88
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			25	21	87	628	0,57	1,11	38,48		53,75	427,36	233,43	8,64	35,67	151,88

Обед																
16,33	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/5	2	5	10	98	0,07	17,02	7,5		29,18	45,5	18,02	0,69	3,48	80,97
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		33,06	160,85	37,59	0,96	25,31	45,01
447	TK Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29			29,44	99,82	40,48	1,56	0,72	48,12
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Обед			22	29	92	715	0,48	53,8	21		117,79	387,23	127,23	6,12	51,78	175,82

Итого за день	47	50	179	1343	1,05	54,91	59,48		171,54	814,59	360,66	14,76	87,45	327,7
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	12	9	12	161	0,05	0,14	14,4		31,68	108,06	20,88			
416,08	Макароны с томатом	190	8	10	40	290	0,11	4,55	53,2		29,91	62,78	14,91	0,37	15,42	152,85
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			24	20	80	581	0,24	4,69	67,6		73,09	214,34	52,29	1,37	29,82	152,85

Обед																
16,98	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	230/5	6	7	8	121	0,05	27,16	7,5		36,11	41,43	19,12	0,67	4,82	29,45
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79		
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	18,77	101,83
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 Обед			33	23	103	756	0,54	28,09	36,86		89,63	403,52	200,03	7,98	42,31	133,36

Итого за день	57	43	183	1337	0,78	32,78	104,46		162,72	617,86	252,32	9,35	72,13	286,21
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет День: вторник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			16	17	87	566	0,35	1,5	47,24		175,15	314,67	84,47	3,68	33,89	52,45

Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	33	177	0,06		12		21,38	162,74	20,1	0,92	18,85	18
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Обед			38	30	108	838	0,32	4,42	70,28		97,18	441,57	79,89	4,65	59,84	141,75

Итого за день			54	47	195	1404	0,67	5,92	117,52		272,33	756,24	164,36	8,33	93,73	194,2
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет
День: среда
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
72,21	Пюре из бобовых	190	19	6	46	312	0,75		22,8		114,39	306,47	99,07	6,34	3,78	76
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			33	18	82	613	0,88		53,2		163,89	471,63	138,37	8,4	33,13	101,38

Обед																
262,11	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,51	101,34
87,38	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	180/5	13	16	32	323	0,11	1,57	36,55		26,73	115,25	16,71	1,08	20,26	75,75
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			23	22	115	755	0,42	22	36,55		77,76	313,49	113,97	5,44	43,21	179,17

Итого за день	56	40	197	1368	1,3	22	89,75		241,65	785,12	252,34	13,84	76,34	280,55
----------------------	----	----	-----	------	-----	----	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	200/20	11	10	19	206	0,11	13,68	11,2		21,49	89,34	23,11	1,07	8,58	81,72
160,02	Ватрушка с повидлом	50	3	2	33	160	0,05	0,1	5,79		5,54	29,79	6,08	0,66	4,68	15,94
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,02	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Завтрак			18	13	75	476	0,25	13,78	16,99		41,53	184,13	50,19	3,53	28,71	97,66

Обед																
13,24	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32			27,69	86,28	31,39	1,58	3,75	0,04
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4		10,94	83,51	27,33	0,59		60
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,09	Хлеб ржаной обтирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			24	17	95	628	0,41	11,91	24,48		86,39	395,68	122,07	4,58	45,73	88,14

Итого за день			42	30	170	1104	0,66	25,69	41,47		127,92	579,81	172,26	8,11	74,44	185,8
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 7-10лет День: пятница
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
420,01	Гуляш из мяса птицы	60	6	7	2	91	0,03	1,32	12		6,24	52,24	7,33	0,47	5,08	13,81
481,08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0,27		22,8		15,9	190,73	126,71	4,27	8,86	23,63
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Завтрак			18	14	66	454	0,38	1,32	34,8		33,64	286,47	150,54	5,74	28,34	37,44

Обед																
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	16	238	0,13	19,88	7,66		51,47	220,89	49,75	4,01	0,78	6,11
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47		
327,07	Говядина тушеная с овощами в соусе	180	14	16	18	275	0,15	17,07	0,05		25,04	183,67	39,71	2,75	10,89	34,57
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
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 Обед			38	28	81	740	0,42	39,75	7,71		99,69	483,2	119,55	8,57	30,42	42,76

Итого за день	56	42	147	1194	0,8	41,07	42,51		133,33	769,67	270,09	14,31	58,76	80,2
Итого за период	1035	841	3557	25677	15,65	577,02	1670,1		3965,09	14054,17	4333,61	217,27	1607,77	4575,83
Итого за период	52	42	178	1284	0,78	28,85	83,51		198,25	702,71	216,68	10,86	80,39	228,79