

«Утверждаю»

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)**

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«09» марта 2026г.



**2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ**

**II СМЕНА  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2  
Чередник Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10  
Акмалтдинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Карамова А.М.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6  
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14  
Нуртдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Саитова С.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9  
Габдрахманова Р.Д.



Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
12.5	Д9 Борщ на курином 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		
455.03	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0.18	22.68	14.4		31.34	141.6	40.84	1.78	9	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
<b>Итого за Обед</b>			35	25	100	775	0.45	48.12	22.05		127.32	441.14	121.89	7.72	28.57	91.09

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	17	79	554	0.24		53.2		76.88	224.79	50.26	2.18	46.06	178.33

<b>Итого за день</b>			58	42	179	1329	0.69	48.12	75.25		204.2	665.93	172.15	9.9	74.63	269.42
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет    День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО  
Возраст: с 7 до 10 лет,

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	50/40	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 обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
<b>Итого за Обед</b>			30	24	88	681	0.43	5.51	44.88		59.37	361.87	158.08	6.78	41.95	143.15

Уплотненный полдник																
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 обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			16	15	89	553	0.3	1.39	48.62		178.86	336.51	62.28	3.19	38.93	26.12

<b>Итого за день</b>			46	39	177	1234	0.73	6.9	93.5		238.23	698.38	220.36	9.97	80.88	169.27
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-----	------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
16.68	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	0.42	106.35
48.3	Плов из отварной говядины	25/155	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 обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
<b>Итого за Обед</b>			41	30	88	796	0.32	26.57	7.75		85.87	521.53	114.88	8.06	29.75	114.68

<b>Уплотненный полдник</b>																
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17	17	83	500	0.23	13.5	37.27		52.02	177.63	44.2	4.81	35.44	24.49

<b>Итого за день</b>			58	47	171	1296	0.55	40.07	45.02		137.89	699.16	159.08	12.87	65.19	139.17
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
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
<b>Итого за Обед</b>			29	25	100	746	0.39	26.79	47.1		94.71	294.03	81.3	4.57	48.03	283.97

<b>Уплотненный полдник</b>																
5.38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0.2	1.52	38.64		160.87	218.16	60.24	1.36	12.14	39.12
405	Пирог песочный "Мамин пирог" 60г	60	4	10	37	255	0.06	0.06	21.25		8.42	44.28	6.82	0.77	7.14	22.9
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			16	20	87	580	0.35	1.58	59.89		183.79	327.44	88.06	3.93	34.73	62.02

<b>Итого за день</b>			45	45	187	1326	0.74	28.37	106.99		278.5	621.47	169.36	8.5	82.76	345.99
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	-------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет  
 День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО  
 Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
30.05	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0.24	28.07	42.01		46.24	234.1	66.32	1.87	22.93	52.01
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0.08		7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
<b>Итого за Обед</b>			29	26	112	804	0.48	31.33	81.24		87.94	388.25	108.84	4.84	56.79	202.65

<b>Уплотненный полдник</b>																
434.18	Каша гречневая с мясом птицы	30/220	20	19	59	484	0.48	2.3	36.16		44.72	376.7	213.2	7.52	20.2	147.54
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			24	20	87	614	0.56	2.3	36.16		56.22	420.2	229.7	8.52	34.6	147.54

<b>Итого за день</b>			53	46	199	1418	1.04	33.63	117.4		144.16	808.45	338.54	13.36	91.39	350.19
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
114.39	Салат Осенний	60	1	3	8	65	0.05	9.1			14.53	34.59	16.76	0.66	0.28	7.2
16.9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0.06	29.54	7.5		38.7	44.71	20.75	0.73	5.34	29.98
434.02	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
<b>Итого за Обед</b>			31	24	93	715	0.54	39.57	36.86		97.69	407.13	205.42	7.91	43.11	141.09

<b>Уплотненный полдник</b>																
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	174	0.04	1.49			18.2	84.13	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	14	76	517	0.21	1.49	19.2		52.76	177.84	41.38	1.78	40.89	168.04

<b>Итого за день</b>			54	38	169	1232	0.75	41.06	56.06		150.45	584.97	246.8	9.69	84	309.13
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	------	----	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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	30/155	14	17	43	386	0.1	4.34	16.32		25.09	167.84	46.17	1.42	9.1	61.7
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 обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
<b>Итого за Обед</b>			27	24	113	773	0.25	5.84	16.32		76.54	280.67	86.12	4.09	33.74	163.83

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
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
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 обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			16	15	90	556	0.29	1.31	44.19		171.94	329.59	60.97	3.17	38.6	23.81

<b>Итого за день</b>			43	39	203	1329	0.54	7.15	60.51		248.48	610.26	147.09	7.26	72.34	187.64
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
12.43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	230/5	16	11	15	219	0.12	18.17	7.65		47.64	203.15	45.67	3.68	0.71	5.65
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	25/155	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 обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
<b>Итого за Обед</b>			<b>38</b>	<b>26</b>	<b>86</b>	<b>739</b>	<b>0.44</b>	<b>43.58</b>	<b>7.69</b>		<b>106.06</b>	<b>490.11</b>	<b>123.08</b>	<b>9.06</b>	<b>30.55</b>	<b>108.16</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
275.02	Чахохбили	35/25	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>23</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>512</b>	<b>0.41</b>	<b>2.77</b>	<b>46.4</b>		<b>40.41</b>	<b>336.09</b>	<b>156.82</b>	<b>6.18</b>	<b>32.91</b>	<b>51.2</b>

<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>43</b>	<b>152</b>	<b>1251</b>	<b>0.85</b>	<b>46.35</b>	<b>54.09</b>		<b>146.47</b>	<b>826.2</b>	<b>279.9</b>	<b>15.24</b>	<b>63.46</b>	<b>159.36</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
10.1	Икра морковная (без сахара)	60	1	5	6	72	0.05	6.57			18.03	38.09	23.63	0.59	0.4	0.05
13.35	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0.19	9.32			27.69	86.28	31.39	1.58	3.91	0.04
420.05	Гуляш из мяса птицы	30/60	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
<b>Итого за Обед</b>			27	26	97	719	0.48	18.03	34.32		91.68	301.85	96.11	4.25	44.64	143.38

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
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
36.08	Рис отварной	190	5	5	51	266	0.06		23.2		13.86	105.77	34.62	0.75		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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			20	11	92	508	0.19	0.29	23.2		50.56	264.55	67.68	2.18	35.71	96.81

<b>Итого за день</b>			47	37	189	1227	0.67	18.32	57.52		142.24	566.4	163.79	6.43	80.35	240.19
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
262.04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0.16	11.64			22.43	102.16	57.44	2.01	3.01	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 ячневая 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
<b>Итого за Обед</b>			22	17	83	568	0.43	14.23	18.08		97.71	432.76	135.29	4.64	57.01	127.17

<b>Уплотненный полдник</b>																
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 обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	16	69	462	0.27	23.65	23.5		86.18	227.6	62.66	3.89	24	2.89

<b>Итого за день</b>			40	33	152	1030	0.7	37.88	41.58		183.89	660.36	197.95	8.53	81.01	130.06
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
342.08	Курица тушеная	45/45	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 обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
<b>Итого за Обед</b>			27	22	95	689	0.31	18.14	50.42		69.66	329.99	90.41	4.21	35.74	195.5

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	17	79	554	0.24		53.2		76.88	224.79	50.26	2.18	46.06	178.33

<b>Итого за день</b>			50	39	174	1243	0.55	18.14	103.62		146.54	554.78	140.67	6.39	81.8	373.83
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
<b>Итого за Обед</b>			55	33	116	964	0.58	2.98	0.32		91.44	699.69	231.99	13.22	39.54	119.99

<b>Уплотненный полдник</b>																
5.38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0.2	1.52	38.64		160.87	218.16	60.24	1.36	12.14	39.12
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			16	19	85	561	0.36	1.52	43.44		177.35	317.51	87.57	3.66	33.35	55.12

<b>Итого за день</b>			71	52	201	1525	0.94	4.5	43.76		268.79	1017.2	319.56	16.88	72.89	175.11
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-----	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
99.05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0.06	7.19	12		11.54	39.79	14.78	0.54	1.77	0.96
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	0.69	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
<b>Итого за Обед</b>			27	24	102	716	0.38	35.37	37.5		120.59	329.78	93.61	4.94	56.68	158.73

<b>Уплотненный полдник</b>																
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			19	20	56	429	0.21	12.54	283.78		145.04	306.47	46.56	6.47	49.42	72.17

<b>Итого за день</b>			46	44	158	1145	0.59	47.91	321.28		265.63	636.25	140.17	11.41	106.1	230.9
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
19.61	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	6.18	96.27
420.05	Гуляш из мяса птицы	30/60	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>34</b>	<b>25</b>	<b>89</b>	<b>714</b>	<b>0.78</b>	<b>4.75</b>	<b>59.98</b>		<b>132.23</b>	<b>409.42</b>	<b>120</b>	<b>7.54</b>	<b>36.3</b>	<b>178.81</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
100.34	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным (без сахара)	190	7	6	32	215	0.16	1.28	34.9		136.68	199.71	37.71	1.99	30.04	27.27
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>16</b>	<b>15</b>	<b>91</b>	<b>560</b>	<b>0.33</b>	<b>1.28</b>	<b>42.05</b>		<b>154.76</b>	<b>306.08</b>	<b>66.12</b>	<b>4.39</b>	<b>52.37</b>	<b>55.49</b>

<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>40</b>	<b>180</b>	<b>1274</b>	<b>1.11</b>	<b>6.03</b>	<b>102.03</b>		<b>286.99</b>	<b>715.5</b>	<b>186.12</b>	<b>11.93</b>	<b>88.67</b>	<b>234.3</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--	---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
16.3	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	3.64	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	ТК 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 обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>22</b>	<b>29</b>	<b>92</b>	<b>715</b>	<b>0.48</b>	<b>53.8</b>	<b>21</b>		<b>117.79</b>	<b>387.23</b>	<b>127.23</b>	<b>6.12</b>	<b>51.94</b>	<b>175.82</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
434.18	Каша гречневая с мясом птицы	30/220	20	19	59	484	0.48	2.3	36.16		44.72	376.7	213.2	7.52	20.2	147.54
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>24</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>614</b>	<b>0.56</b>	<b>2.3</b>	<b>36.16</b>		<b>56.22</b>	<b>420.2</b>	<b>229.7</b>	<b>8.52</b>	<b>34.6</b>	<b>147.54</b>

<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>49</b>	<b>179</b>	<b>1329</b>	<b>1.04</b>	<b>56.1</b>	<b>57.16</b>		<b>174.01</b>	<b>807.43</b>	<b>356.93</b>	<b>14.64</b>	<b>86.54</b>	<b>323.36</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО  
 Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
16.99	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	4.91	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
<b>Итого за Обед</b>			33	23	103	756	0.54	28.09	36.86		89.63	403.52	200.03	7.98	42.4	133.36

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			24	20	80	581	0.24	4.69	67.6		73.09	214.34	52.29	1.37	29.82	152.85

<b>Итого за день</b>			57	43	183	1337	0.78	32.78	104.46		162.72	617.86	252.32	9.35	72.22	286.21
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>38</b>	<b>30</b>	<b>108</b>	<b>838</b>	<b>0.32</b>	<b>4.42</b>	<b>70.28</b>		<b>97.18</b>	<b>441.57</b>	<b>79.89</b>	<b>4.65</b>	<b>59.84</b>	<b>141.75</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
5.38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	8	9	27	215	0.2	1.52	38.64		160.87	218.16	60.24	1.36	12.14	39.12
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0.07		9		5.13	42.51	7.09	0.62	7.09	32.72
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>85</b>	<b>558</b>	<b>0.36</b>	<b>1.52</b>	<b>47.64</b>		<b>180.5</b>	<b>325.67</b>	<b>88.33</b>	<b>3.78</b>	<b>34.68</b>	<b>71.84</b>

<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>48</b>	<b>193</b>	<b>1396</b>	<b>0.68</b>	<b>5.94</b>	<b>117.92</b>		<b>277.68</b>	<b>767.24</b>	<b>168.22</b>	<b>8.43</b>	<b>94.52</b>	<b>213.59</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
262.27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0.2	14.55			28.04	127.71	71.8	2.51	3.77	101.34
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
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 обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
<b>Итого за Обед</b>			23	22	113	746	0.42	21.93	37.27		72.35	319.17	114.16	5.53	43.89	125.51

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
37.28	Пюре картофельное	190	4	4	28	169	0.21	33.08	21.28		57.93	124.13	42.09	1.54	0.61	48.34
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	16	64	470	0.34	33.08	51.68		107.43	289.29	81.39	3.6	29.96	73.72

<b>Итого за день</b>			41	38	177	1216	0.76	55.01	88.95		179.78	608.46	195.55	9.13	73.85	199.23
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
13.59	Суп картофельный с гороховый	200	4	5	16	121	0.19	9.32			27.69	86.28	31.39	1.58	0.83	0.04
29.02	Рыба (минтай), тушеная 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
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
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
<b>Итого за Обед</b>			24	16	87	588	0.43	11.91	18.08		96.83	474.91	114.84	4.91	61.66	46.14

<b>Уплотненный полдник</b>																
19.81	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/20	11	10	19	206	0.11	13.68	11.2		21.49	89.34	23.11	1.07	8.58	81.72
160.07	Ватрушка с повидлом	60	4	2	40	192	0.06	0.12	6.94		6.64	35.69	7.29	0.79	5.6	19.12
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			19	13	82	508	0.26	13.8	18.14		42.63	190.03	51.4	3.66	29.63	100.84

<b>Итого за день</b>			43	29	169	1096	0.69	25.71	36.22		139.46	664.94	166.24	8.57	91.29	146.98
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена С/диабет 7-10 лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет,

№ 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	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
12.43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	16	238	0.13	19.74	7.66		51.4	220.54	49.59	4	0.94	6.11
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0.04				5.43	20.55	7.8	0.47		
327.06	Говядина тушеная с овощами в соусе	25/155	14	16	18	275	0.15	17.07	0.05		25.04	183.67	39.71	2.75	11.19	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>38</b>	<b>28</b>	<b>81</b>	<b>740</b>	<b>0.42</b>	<b>39.61</b>	<b>7.71</b>		<b>99.62</b>	<b>482.85</b>	<b>119.39</b>	<b>8.56</b>	<b>30.88</b>	<b>42.76</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
420.01	Гуляш из мяса птицы	25/35	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>18</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>454</b>	<b>0.38</b>	<b>1.32</b>	<b>34.8</b>		<b>33.64</b>	<b>286.47</b>	<b>150.54</b>	<b>5.74</b>	<b>28.34</b>	<b>37.44</b>

<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>42</b>	<b>147</b>	<b>1194</b>	<b>0.8</b>	<b>40.93</b>	<b>42.51</b>		<b>133.26</b>	<b>769.32</b>	<b>269.93</b>	<b>14.3</b>	<b>59.22</b>	<b>80.2</b>
<b>Итого за период</b>			<b>1020</b>	<b>833</b>	<b>3539</b>	<b>25427</b>	<b>15.2</b>	<b>600.9</b>	<b>1725.83</b>		<b>3909.37</b>	<b>13900.56</b>	<b>4290.73</b>	<b>212.78</b>	<b>1603.11</b>	<b>4564.13</b>
<b>Итого за период</b>			<b>51</b>	<b>42</b>	<b>177</b>	<b>1271</b>	<b>0.76</b>	<b>30.05</b>	<b>86.29</b>		<b>195.47</b>	<b>695.03</b>	<b>214.54</b>	<b>10.64</b>	<b>80.16</b>	<b>228.21</b>