

«Утверждаю»



ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)

2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ

II СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №3

Хафизов И.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Акматалина Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Алляров И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1

Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1

Минаева А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайсин Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Сайтова С.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Р.Д.

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
12.84	Д9 Борщ на курином бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	7	8	11	152	0.05	32.27	7.5		55.33	59.63	30.08	1.36	6.19	1.99
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
455.07	Рагу из мяса птицы	30/170	13	15	29	306	0.21	25.76	16.32		35.86	160.91	46.47	2.02	10.01	94.52
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0.04				20	32.25	10.5	0.75	0.15	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			30	24	118	823	0.49	58.03	23.82		137.99	354.15	125.5	6.46	40.83	96.51

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
33.52	Макаронные изделия (группа А)	215	10	6	49	287	0.12		26		31.01	67.55	12.42	0.14	18.93	173.08
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 Уплотненный полдник			25	25	93	695	0.27	2.8	96.4		89.16	250.3	57.51	2.56	52.63	200.54

Итого за день			55	49	211	1518	0.76	60.83	120.22		227.15	604.45	183.01	9.02	93.46	297.05
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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
275.06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0.08	4.77	27.2		18.51	125.97	18.29	1.2	11.77	44.15
481.03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0.26		21.6		15.06	180.78	120.11	4.04	8.4	22.26
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			36	28	108	817	0.51	6.27	48.8		72.82	419.89	179.12	8	53.61	169.5

Уплотненный полдник																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	26		88	50	3.5	0.1		
9.31	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	225	8	7	36	244	0.17	1.47	40.6		174.04	263.23	39.17	0.96	19.87	10.17
117.03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0.11	8.4	37.58		96.9	124.71	22.46	1.26	8.58	21.79
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			27	30	129	850	0.43	21.94	104.18		396.99	535.65	103.25	7.3	48.9	34.36

Итого за день			63	58	237	1667	0.94	28.21	152.98		469.81	955.54	282.37	15.3	102.51	203.86
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0.15	26.19	7.68		54	233.93	45.73	3.72	0.5	127.53
48.31	Плов из отварной говядины	200	22	21	47	463	0.11	2.11	0.1		22.5	275.95	56.84	3.41	11.17	6.57
396.02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2.8			2.8	1.54	0.84	0.04	0.03	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			48	35	109	948	0.42	31.1	7.78		103.55	611.27	138.36	9.71	39.9	137.14

Уплотненный полдник																
3	Огурцы свежие	20				2	0.01	1.4			3.4	6	2.8	0.1		
446.04	Говядина тушеная с картофелем	200	12	15	19	261	0.17	24.31			30.09	166.53	39.55	2.54	12.48	111.57
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
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
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14	8	2.8		2
Итого за Уплотненный полдник			18	16	75	524	0.3	29.71			62.44	243.09	71.82	6.74	31.2	115.65

Итого за день			66	51	184	1472	0.72	60.81	7.78		165.99	854.36	210.18	16.45	71.1	252.79
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
261.26	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0.09	6.03	24		22.58	120.8	22.53	1.24	10.7	67.66
33.09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0.1		21.6		25.94	56.52	10.39	0.12	15.84	144.9
69.29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0.01	4.6			7.36	5.06	4.14	1.01	0.14	0.92
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			34	28	118	860	0.45	27.4	53.1		106.03	332.96	91.91	5.12	57.5	314.41

Уплотненный полдник																
5.39	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	9	10	30	243	0.22	1.77	45.18		185.63	246.74	67.39	1.51	13.53	45.45
53.29	Д9 Запеканка из творога	60	16	6	24	217	0.05	0.6	23.11		168.76	188.5	26.07	0.42	23.9	22.7
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Уплотненный полдник			30	17	84	603	0.38	2.37	68.29		373.24	519.75	120.78	4.27	57.52	68.15

Итого за день			64	45	202	1463	0.83	29.77	121.39		479.27	852.71	212.69	9.39	115.02	382.56
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
30.15	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0.27	33.59	47.61		50.08	250.68	72.71	2.13	23.04	60.01
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0.08		7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			31	28	130	907	0.57	36.85	86.84		99.58	437.39	126.5	5.94	65.85	211.61

Уплотненный полдник																
98.27	Салат из капусты белокочанной (без сахара)	50	1	5	4	67	0.02	29.55			33.62	25.59	12.84	0.46	0.2	1.95
434.13	Каша гречневая с мясом птицы	30/215	19	18	57	466	0.46	0.96	35		39.55	359.11	206.36	7.23	19.58	143.24
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
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 Уплотненный полдник			25	24	119	795	0.59	36.39	35		94.66	444.48	242.41	9.14	38.69	147.27

Итого за день			56	52	249	1702	1.16	73.24	121.84		194.24	881.87	368.91	15.08	104.54	358.88
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
7	Салат из свеклы отварной	100	1	5	9	86	0.02	9.68			35.82	41.72	21.3	1.36	0.68	
16.9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0.06	29.54	7.5		38.7	44.71	20.75	0.73	5.34	29.98
434.05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0.37	0.95	31.36		32.66	299.24	165.01	5.84	20.47	114.3
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			34	27	110	828	0.59	40.17	38.86		126.73	459.63	235.13	9.63	50.97	144.28

Уплотненный полдник																
490	Печенье сдобное Домашнее (Сладкая Слобода)	24	1	7	8	66										
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
33.09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0.1		21.6		25.94	56.52	10.39	0.12	15.84	144.9
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
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 Уплотненный полдник			25	22	97	649	0.24	1.49	21.6		59.09	197.21	47.51	2.1	46.98	186.22

Итого за день			59	49	207	1477	0.83	41.66	60.46		185.82	656.84	282.64	11.73	97.95	330.5
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0.07	2.66	0.23		33.68	227.69	30.84	3.69	0.01	128.04
12.78	Плов из птицы	30/180	16	19	50	435	0.11	4.9	16.32		28.11	184.23	52.31	1.56	9.7	70.51
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0.04				20	32.25	10.5	0.75	0.15	
77.14	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	45	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			48	34	138	1037	0.38	7.56	16.55		106.04	544.02	128.6	8.54	38.06	201.59

Уплотненный полдник																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	26		88	50	3.5	0.1		
9.39	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	31	214	0.15	1.31	36.22		157.05	232.24	34.64	0.86	17.37	33.1
119.06	Булочка "Российская"	100	8	11	61	371	0.11	0.12	16.4		17.4	70.19	11.44	0.93	10.6	26.02
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0.1		9.1
Итого за Уплотненный полдник			26	25	127	824	0.37	1.5	78.62		403.3	532.94	91.9	4.33	48.06	68.22

Итого за день			74	59	265	1861	0.75	9.06	95.17		509.34	1076.96	220.5	12.87	86.12	269.81
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	---------	-------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
12.85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	21	14	19	284	0.15	23.88	7.69		60.92	264.52	59.65	4.81	0.93	7.24
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0.04				5.43	20.55	7.8	0.47		
446.08	Говядина тушеная с картофелем	30/170	15	17	21	298	0.19	25.81	0.05		35.68	208.29	45.27	3.22	11.74	112.95
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			45	32	99	869	0.54	49.69	7.74		126.28	593.22	147.69	11.04	40.87	123.23

Уплотненный полдник																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
206.01	Каша рассыпчатая с овощами (гречка)	180	9	20	41	381	0.31	4.46			34.97	225.36	143.54	4.77	8.98	57.41
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
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			24	32	110	779	0.5	19.26	30.4		109.92	418.31	199.43	9.81	43.04	87.27

Итого за день			69	64	209	1648	1.04	68.95	38.14		236.2	1011.53	347.12	20.85	83.91	210.5
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	---------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
98.14	Салат из капусты белокочанной (без сахара)	60	2	6	5	80	0.03	35.46			40.34	30.71	15.41	0.55	0.24	2.33
13.54	Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	250	9	7	20	178	0.23	11.65			34.61	107.85	39.24	1.98	4.88	0.05
420.06	Гуляш из мяса птицы	35/65	10	12	4	166	0.06	2.36	18.12		10.42	81.98	12.18	0.76	9.33	22.73
33.09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0.1		21.6		25.94	56.52	10.39	0.12	15.84	144.9
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			36	31	117	885	0.56	49.47	39.72		130.86	351.02	105.29	5.11	54.77	170.01

Уплотненный полдник																
3	Огурцы свежие	20				2	0.01	1.4			3.4	6	2.8	0.1		
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
37.46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0.23	35.69	22.96		62.5	133.93	45.41	1.66	0.66	52.15
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
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 Уплотненный полдник			21	11	79	466	0.39	37.38	22.96		106.05	311.77	86.24	3.49	40.69	75.04

Итого за день			57	42	196	1351	0.95	86.85	62.68		236.91	662.79	191.53	8.6	95.46	245.05
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
262.27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0.2	14.55			28.04	127.71	71.8	2.51	3.77	101.34
29.02	Рыба (минтай), 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
373.01	Д9 Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	180	4	7	26	185	0.11		36		34.16	139.9	20	0.74	15.08	
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			26	22	104	717	0.53	17.14	42.08		113.06	500.16	159.52	5.66	66.06	127.36

Уплотненный полдник																
12.86	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5/20	9	11	14	191	0.1	28.7	18.7		49.21	109.85	36.03	1.73	9.67	3.08
395.04	Манник	100	7	7	54	306	0.08	0.26	54.32		64.95	94.83	14.5	0.85	14.01	55.05
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			21	19	123	696	0.33	40.96	73.02		152.21	302.39	88.65	7.56	44.13	60.53

Итого за день			47	41	227	1413	0.86	58.1	115.1		265.27	802.55	248.17	13.22	110.19	187.89
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
342.09	Курица тушеная	50/50	13	12	3	173	0.07	1.52	27.2		12.96	113.79	13.96	0.97	11.26	36.09
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			31	25	117	820	0.39	18.29	56.7		80.94	390.48	108.53	5.27	45.8	212.06

Уплотненный полдник																
5.4	Салат из капусты белокочанной с морковью (без сахара)	30	1	3	1	36	0.01	12.17			13.63	9.99	5.41	0.18	0.08	0.8
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
209.13	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180	6	5	28	180	0.21		16		10.9	149.31	99.4	3.34	6.96	2.53
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
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			22	20	98	614	0.41	26.97	46.4		99.48	352.25	160.7	8.56	41.1	33.19

Итого за день			53	45	215	1434	0.8	45.26	103.1		180.42	742.73	269.23	13.83	86.9	245.25
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0.07	2.66	0.23		33.68	227.69	30.84	3.69	0.01	128.04
58.46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0.44	0.88	0.15		32.18	473.51	199.41	9.16	22.27	12.47
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0.04				20	32.25	10.5	0.75	0.15	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			64	37	138	1125	0.69	3.54	0.38		105.41	807.4	268.8	15.3	46.91	140.51

Уплотненный полдник																
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
49.38	Булочка дорожная	100	7	15	58	396	0.11		8		3.42	57.29	10.55	0.84	9.59	28
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
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
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14	8	2.8		2
Итого за Уплотненный полдник			21	25	141	872	0.43	5.52	46.64		193.24	346.01	100.26	6.3	40.45	71.2

Итого за день			85	62	279	1997	1.12	9.06	47.02		298.65	1153.41	369.06	21.6	87.36	211.71
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	---------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	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	
12.94	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	13	227	0.12	28.69	7.66		56.1	213.43	47.4	3.76	0.74	7
40.08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	11	7	13	149	0.06	1.37	4		27.41	119.27	18.17	0.53	21.74	36.81
33.09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0.1		21.6		25.94	56.52	10.39	0.12	15.84	144.9
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			44	30	141	1013	0.48	38.67	33.26		154.98	522.45	133.42	7.48	66.76	191.75

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
55.24	Омлет натуральный	200	21	33	4	394	0.13	0.74	429.19		159.7	345.85	26.47	3.9	47.53	95.77
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
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			26	41	65	687	0.27	15.54	469.19		199.05	420.14	59.56	7.9	66.64	100.25

Итого за день			70	71	206	1700	0.75	54.21	502.45		354.03	942.59	192.98	15.38	133.4	292
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-----

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
420.06	Гуляш из мяса птицы	35/65	10	12	4	166	0.06	2.36	18.12		10.42	81.98	12.18	0.76	9.33	22.73
72.16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0.71		21.6		108.32	290.19	93.81	6	3.58	72
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			41	29	110	868	0.97	5.62	71.8		159.96	491.61	145.47	9.13	45.12	215.07

Уплотненный полдник																
100.35	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным (без сахара)	225	9	8	38	254	0.19	1.52	41.32		161.82	236.42	44.65	2.35	35.56	32.49
53.29	Д9 Запеканка из творога	60	16	6	24	217	0.05	0.6	23.11		168.76	188.5	26.07	0.42	23.9	22.7
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Уплотненный полдник			30	15	92	614	0.35	2.12	64.43		349.43	509.43	98.04	5.11	79.55	55.19

Итого за день			71	44	202	1482	1.32	7.74	136.23		509.39	1001.04	243.51	14.24	124.67	270.26
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
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
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
447.04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0.22	36.34			35.31	119.75	48.56	1.88	0.86	57.75
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
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			38	37	107	919	0.61	64.66	21.15		145.69	580.95	163.42	9.5	54.93	213.07

Уплотненный полдник																
3	Огурцы свежие	20				2	0.01	1.4			3.4	6	2.8	0.1		
50.13	Гуляш из отварного мяса	40/40	12	14	3	188	0.05	2.1			11.34	131.76	19.74	1.9	16.38	4.6
37.02	Пюре картофельное	200	4	5	30	178	0.22	34.82	22.4		60.98	130.66	44.3	1.62	0.64	50.88
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 Уплотненный полдник			22	20	85	607	0.42	38.32	22.4		110.67	357.22	98.79	5.67	35.89	57.56

Итого за день			60	57	192	1526	1.03	102.98	43.55		256.36	938.17	262.21	15.17	90.82	270.63
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
16.77	ТК Ши "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	8	6	11	128	0.07	35.45	7.5		45.43	53.02	24.82	0.87	6.4	34.28
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
434.05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0.37	0.95	31.36		32.66	299.24	165.01	5.84	20.47	114.3
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			37	23	118	836	0.63	36.4	38.86		104.89	453.63	228.3	9.04	51.35	148.58

Уплотненный полдник																
17.07	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/40	9	12	10	191	0.05	1.08	32.8		38.21	119.23	23.21	1.1	14.59	40.04
33.18	Макаронные изделия (группа А)	200	9	5	45	266	0.11		24		28.81	62.74	11.54	0.13	17.58	161
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 Уплотненный полдник			23	18	91	628	0.26	3.88	56.8		84.77	240.06	57.04	2.57	50.92	203.12

Итого за день			60	41	209	1464	0.89	40.28	95.66		189.66	693.69	285.34	11.61	102.27	351.7
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	--------	-------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0.01	1.8			18	15.93	6.9	0.27	6.28	120.06
342.02	Птица тушеная	50/50	23	26	5	345	0.12	5.06	84		36.09	204.39	27.16	1.74		
79.05	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	3	40	213	0.07		14.4		25.65	195.29	24.12	1.1	22.62	21.6
69.45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0.04				20	32.25	10.5	0.75	0.15	
75.21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0.15				21.85	82.65	31.35	1.9	27.36	
Итого за Обед			47	38	137	1065	0.39	6.86	98.4		121.59	530.51	100.03	5.76	56.41	141.66

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
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
51.02	Булочка Ванильная	100	8	10	59	359	0.12		15		8.44	70.8	11.82	1.03	11.82	53.2
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0.1		9.1
Итого за Уплотненный полдник			24	30	121	843	0.43	1.52	93.64		312.56	472.47	114.38	4.85	44.05	101.42

Итого за день			71	68	258	1908	0.82	8.38	192.04		434.15	1002.98	214.41	10.61	100.46	243.08
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
262.3	Суп Любительский	300	3	4	16	108	0.12	8.73			16.82	76.62	43.08	1.51	2.26	60.8
87.3	Макаронник с мясом и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0.12	1.67	38.96		23.48	127.97	18.11	1.21	22.21	24.7
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			24	22	120	772	0.41	16.28	38.96		71.09	307.67	97.9	5.41	52.86	88.54

Уплотненный полдник																
3	Огурцы свежие	20				2	0.01	1.4			3.4	6	2.8	0.1		
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
37.46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0.23	35.69	22.96		62.5	133.93	45.41	1.66	0.66	52.15
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 Уплотненный полдник			22	11	95	536	0.43	37.38	22.96		126.05	344.01	96.72	4.24	40.84	75.04

Итого за день			46	33	215	1308	0.84	53.66	61.92		197.14	651.68	194.62	9.65	93.7	163.58
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
13.18	Суп картофельный с гороховый	250	5	6	20	152	0.23	11.65			34.61	107.85	39.24	1.98	0.83	0.05
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
79.05	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	3	40	213	0.07		14.4		25.65	195.29	24.12	1.1	22.62	21.6
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			28	18	112	727	0.54	14.24	20.48		115.82	561.59	137.98	6.33	74.38	50.71

Уплотненный полдник																
19.8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей	250/20	13	11	23	242	0.13	16.96	11.2		25.88	100.48	27.56	1.25	9.63	101.73
160	Ватрушка с творогом	100	15	6	43	283	0.11	0.18	15.57		49.9	127.07	18.16	0.94	20.64	32.17
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			33	18	121	724	0.39	29.14	26.77		113.83	325.26	83.84	7.17	50.72	136.3

Итого за день			61	36	233	1451	0.93	43.38	47.25		229.65	886.85	221.82	13.5	125.1	187.01
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена С/диабет 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет,

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
12.85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	21	14	19	284	0.15	23.88	7.69		60.92	264.52	59.65	4.81	0.93	7.24
167.02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0.03				3.62	13.7	5.2	0.32		
327.09	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/170	16	18	20	306	0.17	18.97	0.05		27.86	204.4	44.16	3.06	12.44	38.69
396.02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2.8			2.8	1.54	0.84	0.04	0.03	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			45	33	94	850	0.49	45.65	7.74		114.75	558.11	137.9	9.93	37.88	45.93

Уплотненный полдник																
98.29	Салат из капусты белокочанной (без сахара)	30	1	3	2	40	0.01	17.73			20.17	15.35	7.7	0.28	0.12	1.17
516	Говядина тушеная	30/60	14	13	1	179	0.05	2.27	0.05		14.39	144.37	18.58	2.2	12.56	41.25
33.09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0.1		21.6		25.94	56.52	10.39	0.12	15.84	144.9
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200										0.01	0.02			
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 Уплотненный полдник			28	22	80	628	0.26	20	21.65		75.45	272.8	58.14	3.9	47.24	189.4

Итого за день			73	55	174	1478	0.75	65.65	29.39		190.2	830.91	196.04	13.83	85.12	235.33
Итого за период			1260	1022	4370	31320	18.09	948.08	2154.37		5809.65	17203.65	4996.34	271.93	1990.06	5209.44
Итого за период			63	51	219	1566	0.9	47.4	107.72		290.48	860.18	249.82	13.6	99.5	260.47