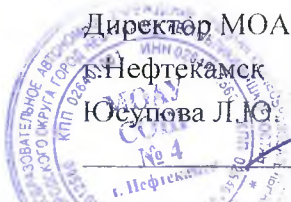
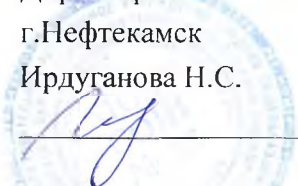


Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №4  
г.Нефтекамск  
Юсупова Л.Ю.



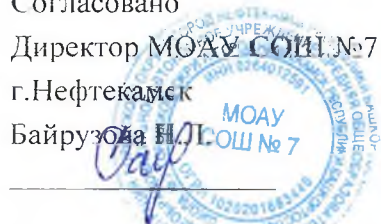
Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №13  
г.Нефтекамск  
Ирдуганова Н.С.



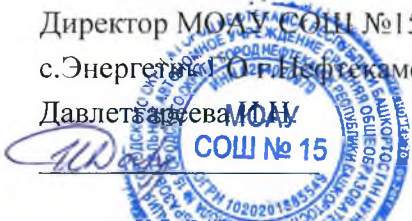
Согласовано  
Директор МОАУ СОШ с.Амзя  
ГО г.Нефтекамск  
Ялашева А.М.



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



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №15  
с.Энергетик ГО г.Нефтекамск  
Давлетгареева М.А.



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



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №12  
г.Нефтекамск  
Зарипова Л.Р.



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



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



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Умурбаева З.Ф.  
"01" сентября 2023г.



# МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет  
для обучающихся с оздоровительной направленностью ( для детей с сахарным диабетом)  
на осенне-зимний период**

г.Нефтекамск  
01 сентября 2023г.

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
400,01	Макаронные изделия отварные с овощами	190	6,12	6,38	37,71	234,03	0,13	7,95		35,7	87,2	31,8	1,43
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,92</b>	<b>17,88</b>	<b>61,02</b>	<b>475,51</b>	<b>0,22</b>	<b>7,95</b>		<b>50,2</b>	<b>152,4</b>	<b>52,8</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>													
59	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	4,67	23,27	0,03	3,85		14,7	26,5	18,5	0,67
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3	53,1	153,1	28,5	2,49
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05			9,1	41	13,2	1,13
368	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>35,34</b>	<b>22,43</b>	<b>88,02</b>	<b>696,2</b>	<b>0,35</b>	<b>32,77</b>	<b>6,3</b>	<b>136,5</b>	<b>570,4</b>	<b>123,4</b>	<b>9,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>52,26</b>	<b>40,31</b>	<b>149,04</b>	<b>1171,71</b>	<b>0,57</b>	<b>40,72</b>	<b>6,3</b>	<b>186,7</b>	<b>722,8</b>	<b>176,2</b>	<b>12,34</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порциями	20	5,26	5,32		70	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14
264,03	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл	185/5	7,13	7,9	29,64	219,03	0,2	1,23	38,9	130,7	175,8	45	1,17
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16,59</b>	<b>14,12</b>	<b>60,95</b>	<b>440,54</b>	<b>0,33</b>	<b>11,37</b>	<b>80,9</b>	<b>361,2</b>	<b>371,9</b>	<b>86</b>	<b>5,32</b>
<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41
441	Чахохбили	90	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1	16	109,3	54,2	1,05
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189,3	125,6	4,25
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>29,29</b>	<b>26,66</b>	<b>93,66</b>	<b>729,24</b>	<b>0,51</b>	<b>11,62</b>	<b>33,1</b>	<b>101</b>	<b>463,2</b>	<b>228,5</b>	<b>9,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>45,88</b>	<b>40,78</b>	<b>154,61</b>	<b>1169,78</b>	<b>0,84</b>	<b>22,99</b>	<b>114</b>	<b>462,2</b>	<b>835,1</b>	<b>314,5</b>	<b>14,33</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
370	Каша перловая с мясом	30/150	12,32	15,12	33,13	318,1	0,09	1,55		35,5	243,6	35,1	2,18
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>16,52</b>	<b>16,02</b>	<b>64,44</b>	<b>469,61</b>	<b>0,21</b>	<b>11,55</b>		<b>66</b>	<b>319,7</b>	<b>65,1</b>	<b>6,19</b>
<b>Обед</b>													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
99	Суп из овощей (бульон мясной, без картофеля)	200/5	12,55	8,75	5,28	151,37	0,07	19,97	6,2	48,9	151,3	29,9	2,4
357,01	Мясо отварное	30	18,15	15,56	0,4	213,93	0,06	0,39		10,3	185,8	22,9	2,66
148	Капуста тушеная (без сахара)	150	3,62	4,05	10,78	96,29	0,07	79,73	21,2	94,9	65,5	32	1,27
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25	2,38		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>40,12</b>	<b>32,12</b>	<b>49,68</b>	<b>650,73</b>	<b>0,32</b>	<b>108,59</b>	<b>27,4</b>	<b>196,9</b>	<b>513,2</b>	<b>125,4</b>	<b>9,51</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>56,64</b>	<b>48,14</b>	<b>114,12</b>	<b>1120,34</b>	<b>0,53</b>	<b>120,14</b>	<b>27,4</b>	<b>262,9</b>	<b>832,9</b>	<b>190,5</b>	<b>15,7</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
266,02	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	185/5	6,98	9,1	23,7	205,46	0,18	1,48	42,7	159,8	202,3	54,5	1,24
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>11,18</b>	<b>10</b>	<b>55,01</b>	<b>356,97</b>	<b>0,3</b>	<b>11,48</b>	<b>42,7</b>	<b>190,3</b>	<b>278,4</b>	<b>84,5</b>	<b>5,25</b>
<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный без сахара	60	0,69	5,09	3,51	63,4	0,02	12,93		21,6	18,5	11,3	0,57
96	Рассольник ленинградский на кур. бульоне с перл кр со сметаной без	200/5	2,74	5,36	11,83	107,76	0,06	4,22	7,5	41	222,9	26,4	0,73
599	Фрикассе из курицы	90	14	3,16	4,35	102,26	0,05	1,22	15,7	40,8	115,9	47,6	0,8
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>28,09</b>	<b>18,73</b>	<b>88,64</b>	<b>638,57</b>	<b>0,34</b>	<b>22,37</b>	<b>43,2</b>	<b>149,4</b>	<b>495,3</b>	<b>125,2</b>	<b>6,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>39,27</b>	<b>28,73</b>	<b>143,65</b>	<b>995,54</b>	<b>0,64</b>	<b>33,85</b>	<b>85,9</b>	<b>339,7</b>	<b>773,7</b>	<b>209,7</b>	<b>11,5</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66	63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189,3	125,6	4,25
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,93</b>	<b>19,63</b>	<b>63,09</b>	<b>508,21</b>	<b>0,43</b>	<b>3,97</b>	<b>42,5</b>	<b>61,3</b>	<b>351,1</b>	<b>175,5</b>	<b>6,99</b>
<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной (без картофеля)	60	0,56	6,05	2,87	68,61	0,02	3,45		17	20,8	9,6	0,43
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне ( без картофеля)	200	2,69	2,81	13,76	91,43	0,05	2,75	9,9	19,4	42,8	12,9	0,59
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>23,57</b>	<b>16,35</b>	<b>92,59</b>	<b>614,74</b>	<b>0,36</b>	<b>19,72</b>	<b>16,1</b>	<b>137,3</b>	<b>491,3</b>	<b>124,3</b>	<b>7,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>43,5</b>	<b>35,98</b>	<b>155,68</b>	<b>1122,95</b>	<b>0,79</b>	<b>23,69</b>	<b>58,6</b>	<b>198,6</b>	<b>842,4</b>	<b>299,8</b>	<b>14,35</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
389	Тефтели из говядины	60	13,4	10,8	11,5	196,97		1,5	3	1,8	84,6	14	0,7
202	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>23,4</b>	<b>15,65</b>	<b>72,56</b>	<b>523,81</b>	<b>0,19</b>	<b>1,5</b>	<b>23</b>	<b>37,7</b>	<b>201,9</b>	<b>44,5</b>	<b>3,49</b>
<b>Обед</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками ( б.сах )	60	0,67	3,1	5,11	51,37	0,01	5,62		17,4	19,1	10,3	0,91
87	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	2,42	5,27	5,65	80,77	0,05	26,79	7,5	52,2	194,2	21,5	0,57
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>20,13</b>	<b>17,96</b>	<b>74,28</b>	<b>539,84</b>	<b>0,27</b>	<b>33,73</b>	<b>30</b>	<b>125,5</b>	<b>527,9</b>	<b>88,2</b>	<b>5,33</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>43,53</b>	<b>33,61</b>	<b>146,84</b>	<b>1063,65</b>	<b>0,46</b>	<b>35,23</b>	<b>53</b>	<b>163,2</b>	<b>729,8</b>	<b>132,7</b>	<b>8,82</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
264,03	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	185/5	7,13	7,9	29,64	219,03	0,2	1,23	38,9	130,7	175,8	45	1,17
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>11,33</b>	<b>8,8</b>	<b>60,95</b>	<b>370,54</b>	<b>0,32</b>	<b>11,23</b>	<b>38,9</b>	<b>161,2</b>	<b>251,9</b>	<b>75</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>													
61	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,19	6,08	3,91	75,44	0,05	4,1		14	33,7	18	0,41
113	Суп лапша домашняя (бульон мясной)	200	16,3	9,61	11,52	198,28	0,07	1,37	11,5	26,7	168,2	20,5	2,69
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05			9,1	41	13,2	1,13
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	12,27	13,71	10,26	215,73	0,1	80,18		98,3	156,3	45,3	2,58
512	Компот из изюма ( б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>37,17</b>	<b>30,47</b>	<b>80,35</b>	<b>747,34</b>	<b>0,41</b>	<b>85,65</b>	<b>11,5</b>	<b>183</b>	<b>509,5</b>	<b>132,7</b>	<b>9,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>48,5</b>	<b>39,27</b>	<b>141,3</b>	<b>1117,88</b>	<b>0,73</b>	<b>96,88</b>	<b>50,4</b>	<b>344,2</b>	<b>761,4</b>	<b>207,7</b>	<b>14,93</b>



Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
441	Чахохбили	90	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1	16	109,3	54,2	1,05
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20	22,8	214,6	142,4	4,83
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,28</b>	<b>21,96</b>	<b>66,22</b>	<b>563,62</b>	<b>0,45</b>	<b>4,82</b>	<b>23,1</b>	<b>53,3</b>	<b>389</b>	<b>217,6</b>	<b>7,69</b>
<b>Обед</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	60	0,99	5,05	2,79	61,18	0,02	23,01		29,5	19,8	10,6	0,37
99	Суп из овощей (бульон мясной, без картофеля)	200/5	12,55	8,75	5,28	151,37	0,07	19,97	6,2	48,9	151,3	29,9	2,4
170,05	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	15	1,7	0,24	10,15	49,32	0,04			6,8	30,7	9,9	0,85
246	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
244	Каша ячневая рассыпчатая с м/сл	150/5	5,06	4,28	32,9	190,18	0,14		20	48,7	175,2	25,5	0,97
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25	2,38		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>34,67</b>	<b>30,81</b>	<b>81,73</b>	<b>743,68</b>	<b>0,42</b>	<b>47,42</b>	<b>26,2</b>	<b>171,8</b>	<b>565,6</b>	<b>119,6</b>	<b>8,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>60,95</b>	<b>52,77</b>	<b>147,95</b>	<b>1307,3</b>	<b>0,87</b>	<b>52,24</b>	<b>49,3</b>	<b>225,1</b>	<b>954,6</b>	<b>337,2</b>	<b>16,18</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
345	Биточки рыбные	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
672,01	Каша пшениная рассыпчатая с м/сл	190/5	8,78	6,13	50,61	292,97	0,32		20	28,7	180	63,5	2,12
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>21,58</b>	<b>13,63</b>	<b>81,12</b>	<b>532,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,3</b>	<b>20</b>	<b>69,8</b>	<b>366,8</b>	<b>102</b>	<b>4,39</b>
<b>Обед</b>													
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66	63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
248,02	Суп "Кубанский" на курином бульоне (без карт)	200	8,25	5,69	18,05	157,09	0,31	3,6		51,3	235,8	44,7	2,49
580	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	1,53	2,57	75,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76
203	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>32,45</b>	<b>17,23</b>	<b>89,32</b>	<b>642,55</b>	<b>0,57</b>	<b>7,55</b>	<b>26,2</b>	<b>112,7</b>	<b>487,1</b>	<b>144,5</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>54,03</b>	<b>30,86</b>	<b>170,44</b>	<b>1175</b>	<b>1,03</b>	<b>7,85</b>	<b>46,2</b>	<b>182,5</b>	<b>853,9</b>	<b>246,5</b>	<b>11,29</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
87	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной (без карт)	200/5/20	6,49	8,99	6,11	132,35	0,06	27,75	15,2	49,6	78,6	21,5	0,95
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>10,69</b>	<b>9,89</b>	<b>37,42</b>	<b>283,86</b>	<b>0,18</b>	<b>37,75</b>	<b>15,2</b>	<b>80,1</b>	<b>154,7</b>	<b>51,5</b>	<b>4,96</b>
<b>Обед</b>													
5,01	Салат "Ароматный" (без сахара)	60	0,93	6,06	2,75	69,72	0,02	18,79		24,8	26	11,8	0,42
271	Суп "Любительский" ( без картофеля)	200	5,09	5,23	23,76	162,76	0,18	3,75		30,3	134,4	83,5	2,79
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
507	Компот из яблок без сахара	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6		5,8	4	3,2	0,79
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>25,88</b>	<b>18,52</b>	<b>96,19</b>	<b>657,09</b>	<b>0,47</b>	<b>29,66</b>	<b>6,2</b>	<b>145,8</b>	<b>581</b>	<b>191,3</b>	<b>8,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>36,57</b>	<b>28,41</b>	<b>133,61</b>	<b>940,95</b>	<b>0,65</b>	<b>67,41</b>	<b>21,4</b>	<b>225,9</b>	<b>735,7</b>	<b>242,8</b>	<b>13,09</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20	23,4	61,3	11,2	1,15
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,16</b>	<b>15,99</b>	<b>70,26</b>	<b>499,3</b>	<b>0,2</b>		<b>20</b>	<b>37,9</b>	<b>126,5</b>	<b>32,2</b>	<b>2,96</b>
<b>Обед</b>													
61	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,19	6,08	3,91	75,44	0,05	4,1		14	33,7	18	0,41
96,04	Рассольник ленинградский на мясн. бульоне с перл кр со сметаной без картофеля	200/5	13,09	9,11	12,13	184,41	0,07	4,67	8,7	41,8	184,4	33	2,53
217	Кулеш с мясом	30/150	17,77	16,65	39,6	378,83	0,33	0,25		26,3	300,1	149,5	6,01
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>36,93</b>	<b>32,49</b>	<b>83,6</b>	<b>774,54</b>	<b>0,56</b>	<b>9,02</b>	<b>8,7</b>	<b>101</b>	<b>602,8</b>	<b>227,8</b>	<b>11,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>55,09</b>	<b>48,48</b>	<b>153,86</b>	<b>1273,84</b>	<b>0,76</b>	<b>9,02</b>	<b>28,7</b>	<b>138,9</b>	<b>729,3</b>	<b>260</b>	<b>14,26</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порциями	20	5,26	5,32		70	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14
266,02	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	185/5	6,98	9,1	23,7	205,46	0,18	1,48	42,7	159,8	202,3	54,5	1,24
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16,44</b>	<b>15,32</b>	<b>55,01</b>	<b>426,97</b>	<b>0,31</b>	<b>11,62</b>	<b>84,7</b>	<b>390,3</b>	<b>398,4</b>	<b>95,5</b>	<b>5,39</b>
<b>Обед</b>													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
148	Капуста тушеная (без сахара)	150	3,62	4,05	10,78	96,29	0,07	79,73	21,2	94,9	65,5	32	1,27
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>23,14</b>	<b>25,11</b>	<b>71,21</b>	<b>606,32</b>	<b>0,31</b>	<b>88,21</b>	<b>65</b>	<b>186</b>	<b>330,6</b>	<b>98</b>	<b>6,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>39,58</b>	<b>40,43</b>	<b>126,22</b>	<b>1033,29</b>	<b>0,62</b>	<b>99,83</b>	<b>149,7</b>	<b>576,3</b>	<b>729</b>	<b>193,5</b>	<b>11,65</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
210	Омлет натуральный	180	18,72	23,64	3,34	301,28	0,12	0,66	349,7	141,7	307,9	23,8	3,49
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23</b>	<b>31,79</b>	<b>34,78</b>	<b>518,89</b>	<b>0,24</b>	<b>10,66</b>	<b>389,7</b>	<b>174,6</b>	<b>387</b>	<b>53,8</b>	<b>7,52</b>
<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной (без картофеля)	60	0,56	6,05	2,87	68,61	0,02	3,45		17	20,8	9,6	0,43
99	Суп из овощей (бульон мясной, без картофеля)	200/5	12,55	8,75	5,28	151,37	0,07	19,97	6,2	48,9	151,3	29,9	2,4
239	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	10,91	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83
256	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,12		6	155,5	151,1	30,3	1,24
507	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>38,46</b>	<b>26,71</b>	<b>96,12</b>	<b>771,12</b>	<b>0,43</b>	<b>30,36</b>	<b>27,9</b>	<b>296,4</b>	<b>577</b>	<b>138</b>	<b>8,12</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>61,46</b>	<b>58,5</b>	<b>130,9</b>	<b>1290,01</b>	<b>0,67</b>	<b>41,02</b>	<b>417,6</b>	<b>471</b>	<b>964</b>	<b>191,8</b>	<b>15,64</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с м/сл (без сахара)	185/5	10,24	7,06	37,31	246,24	0,13	1,2	43,2	236,5	203,6	36,9	1,1
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>14,44</b>	<b>7,96</b>	<b>68,62</b>	<b>397,75</b>	<b>0,25</b>	<b>11,2</b>	<b>43,2</b>	<b>267</b>	<b>279,7</b>	<b>66,9</b>	<b>5,11</b>
<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3	53,1	153,1	28,5	2,49
260	Говядина, тушенная с овощами в соусе без картофеля	180	9,38	13,89	6,74	190,22	0,08	6,67		34,1	134,2	34,4	1,88
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>28,2</b>	<b>23,62</b>	<b>42,18</b>	<b>494,81</b>	<b>0,27</b>	<b>39,95</b>	<b>6,3</b>	<b>119,9</b>	<b>397,1</b>	<b>98,6</b>	<b>7,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>42,64</b>	<b>31,58</b>	<b>110,8</b>	<b>892,56</b>	<b>0,52</b>	<b>51,15</b>	<b>49,5</b>	<b>386,9</b>	<b>676,8</b>	<b>165,5</b>	<b>12,19</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66	63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20	22,8	214,6	142,4	4,83
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,99</b>	<b>19,91</b>	<b>67,89</b>	<b>534,08</b>	<b>0,47</b>	<b>3,97</b>	<b>42,5</b>	<b>64,1</b>	<b>376,4</b>	<b>192,3</b>	<b>7,57</b>
<b>Обед</b>													
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,85	7,16	4,4	89,64	0,01	5,03	8,8	60,5	46,8	13,3	0,73
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне ( без картофеля)	200	2,69	2,81	13,76	91,43	0,05	2,75	9,9	19,4	42,8	12,9	0,59
345	Биточки рыбные	60	9	7	9	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
453	Соус томатный	20	0,24	0,89	1,63	15,58	0,01	0,9	4,8	1,7	2,9	1,2	0,07
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>23,27</b>	<b>19,22</b>	<b>94,11</b>	<b>643,77</b>	<b>0,3</b>	<b>12,98</b>	<b>23,5</b>	<b>158</b>	<b>465,7</b>	<b>96,1</b>	<b>6,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>44,26</b>	<b>39,13</b>	<b>162</b>	<b>1177,85</b>	<b>0,77</b>	<b>16,95</b>	<b>66</b>	<b>222,1</b>	<b>842,1</b>	<b>288,4</b>	<b>13,58</b>



Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
381	Котлеты из говядины	60	8,1	7,7	8,3	133,77					0,1		
403	Макароны с томатом	180	6,36	9,38	39,01	266,77	0,11	4,86	48	28,2	59,1	14,5	1,21
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,34</b>	<b>24,83</b>	<b>68,95</b>	<b>571,15</b>	<b>0,2</b>	<b>4,86</b>	<b>88</b>	<b>45,1</b>	<b>127,3</b>	<b>35,5</b>	<b>3,04</b>
<b>Обед</b>													
442	Салат Бурячок	60	0,99	5,11	5,04	70,35	0,03	5,98		17	25,1	11,3	0,82
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3	53,1	153,1	28,5	2,49
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05			9,1	41	13,2	1,13
246	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,55	33,45	157,5	0,06			24,5	162,6	20,3	0,94
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>35,68</b>	<b>27,43</b>	<b>88,39</b>	<b>743,28</b>	<b>0,35</b>	<b>34,9</b>	<b>6,3</b>	<b>138,8</b>	<b>569</b>	<b>116,2</b>	<b>9,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>54,02</b>	<b>52,26</b>	<b>157,34</b>	<b>1314,43</b>	<b>0,55</b>	<b>39,76</b>	<b>94,3</b>	<b>183,9</b>	<b>696,3</b>	<b>151,7</b>	<b>12,29</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
264,03	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	185/5	7,13	7,9	29,64	219,03	0,2	1,23	38,9	130,7	175,8	45	1,17
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>11,33</b>	<b>8,8</b>	<b>60,95</b>	<b>370,54</b>	<b>0,32</b>	<b>11,23</b>	<b>38,9</b>	<b>161,2</b>	<b>251,9</b>	<b>75</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>													
48	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (б/сах)	60	1,88	8,11	6,95	109,21	0,04	34,13		51,5	44	24,2	0,96
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
256	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,6	0,6	42	201,3	0,12		6	155,5	151,1	30,3	1,24
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>26,38</b>	<b>22,52</b>	<b>103,31</b>	<b>712,45</b>	<b>0,37</b>	<b>36,25</b>	<b>38,5</b>	<b>270,7</b>	<b>401,9</b>	<b>103,6</b>	<b>6,11</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>37,71</b>	<b>31,32</b>	<b>164,26</b>	<b>1082,99</b>	<b>0,69</b>	<b>47,48</b>	<b>77,4</b>	<b>431,9</b>	<b>653,8</b>	<b>178,6</b>	<b>11,29</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
242,02	Каша перловая рассыпчатая	190	5,58	0,66	40,14	189	0,07			29,4	195,2	24,4	1,13
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,38</b>	<b>12,16</b>	<b>63,45</b>	<b>430,48</b>	<b>0,16</b>			<b>43,9</b>	<b>260,4</b>	<b>45,4</b>	<b>2,94</b>
<b>Обед</b>													
138	Салат Нежный	60	0,87	4,07	4,56	59,42	0,03	4,02	7,5	14,5	25,3	14,1	0,85
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	13,46	9,02	5,98	160,33	0,06	27,28	6,3	53,1	153,1	28,5	2,49
217	Кулеш с мясом	30/150	17,77	16,65	39,6	378,83	0,33	0,25		26,3	300,1	149,5	6,01
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>36,94</b>	<b>30,55</b>	<b>82,01</b>	<b>753,23</b>	<b>0,54</b>	<b>35,55</b>	<b>13,8</b>	<b>119,2</b>	<b>567,4</b>	<b>223</b>	<b>12,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>53,32</b>	<b>42,71</b>	<b>145,46</b>	<b>1183,71</b>	<b>0,7</b>	<b>35,55</b>	<b>13,8</b>	<b>163,1</b>	<b>827,8</b>	<b>268,4</b>	<b>15,51</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
113	Суп лапша домашняя с птицей	200/25	8,22	9,82	11,17	166,02	0,06	1,44	22,8	20,7	78,3	10,6	0,83
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>12,42</b>	<b>10,72</b>	<b>42,48</b>	<b>317,53</b>	<b>0,18</b>	<b>11,44</b>	<b>22,8</b>	<b>51,2</b>	<b>154,4</b>	<b>40,6</b>	<b>4,84</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из капусты белокочанной (б/сах)	60	1,51	5,09	4,44	70,56	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
271,03	Суп "Любительский" на курином бульоне (без картофеля)	200	5,99	5,41	23,76	168,16	0,2	3,75		39,3	314,4	90,7	2,79
319,01	Птица, тушенная с овощами (без картофеля и том пасты)	30/150	3,02	4,38	11,41	99,21	0,09	9,74	27,7	77,1	99,7	39,2	1,02
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25	2,38		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>15,46</b>	<b>15,59</b>	<b>67,81</b>	<b>476,16</b>	<b>0,43</b>	<b>51,01</b>	<b>27,7</b>	<b>181,3</b>	<b>531</b>	<b>173,4</b>	<b>6,76</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>27,88</b>	<b>26,31</b>	<b>110,29</b>	<b>793,69</b>	<b>0,61</b>	<b>62,45</b>	<b>50,5</b>	<b>232,5</b>	<b>685,4</b>	<b>214</b>	<b>11,6</b>

Рацион: Сах-ый диабет 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками ( б.сах )	60	0,67	3,1	5,11	51,37	0,01	5,62		17,4	19,1	10,3	0,91
368	Гуляш из говядины	25/30	7,91	10,48	2,38	135,59	0,04	1,61		15,4	87,1	13,7	1,3
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189,3	125,6	4,25
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>20,31</b>	<b>19,77</b>	<b>64,81</b>	<b>517,33</b>	<b>0,41</b>	<b>7,23</b>	<b>20</b>	<b>67,3</b>	<b>360,6</b>	<b>170,6</b>	<b>8,27</b>
<b>Обед</b>													
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66	63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
102	Суп с бобовыми (бульон мясной, без картофеля)	200	16,99	8,12	16,41	207,68	0,29	4,02	1,1	52,1	191,5	47,6	3,92
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/140/5	15,56	19,4	42,64	407,52	0,14	1,48	31,6	29,8	148,9	23,7	2,49
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>38,08</b>	<b>33,38</b>	<b>94,58</b>	<b>833,35</b>	<b>0,58</b>	<b>12,15</b>	<b>32,7</b>	<b>121,5</b>	<b>458,6</b>	<b>122,3</b>	<b>10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>58,39</b>	<b>53,15</b>	<b>159,39</b>	<b>1350,68</b>	<b>0,99</b>	<b>19,38</b>	<b>52,7</b>	<b>188,8</b>	<b>819,2</b>	<b>292,9</b>	<b>18,27</b>

Итого за период 20 дней (завтрак)	<b>10560</b>	346,23	314,83	1219,98	9109,14	5,83	174,13	1036,10	2433,70	5560,40	1762,30	105,52
Итого за период 1 день	<b>528</b>	17,31	15,74	61,00	455,46	0,29	8,71	51,81	121,69	278,02	88,12	5,28

Итого за период 20 дней (обед)	<b>14975</b>	609,25	487,90	1657,78	13469,01	8,16	749,46	476,60	3152,70	10105,60	2800,10	163,29
Итого за период 1 день	<b>748,75</b>	30,46	24,40	82,89	673,45	0,41	37,47	23,83	157,64	505,28	140,01	8,16

Итого за период 20 дней	<b>25535</b>	955,48	802,73	2877,76	22578,15	13,99	923,59	1512,70	5586,40	15666,00	4562,40	268,81
Итого за период 1 день	<b>1276,75</b>	47,77	40,14	143,89	1128,91	0,70	46,18	75,64	279,32	783,30	228,12	13,44

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью

22 ( двадцать два ) листов (стр.)

Умурбаева З.Ф. / З.Ф. / Умурбаева

« 01 » 2023 г.

