

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
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 Завтрак			25	25	93	695	0,27	2,8	96,4		89,16	250,3	57,51	2,56	52,63	200,54

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

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 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет
 День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
 Возраст: с 11 до 18 лет

Завтрак																
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														
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 Завтрак			27	30	129	850	0,43	21,94	104,18		396,99	535,64	103,23	7,3	48,9	34,36

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														
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	419,88	179,1	8	53,61	169,5

Итого за день			63	58	237	1667	0,94	28,21	152,98		469,81	955,52	282,33	15,3	102,51	203,86
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет День: среда
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

Завтрак																
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														
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 Завтрак			18	16	75	524	0,3	29,71			62,44	243,08	71,8	6,74	31,2	115,65

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

Итого за день			66	51	184	1472	0,72	60,81	7,78		165,99	854,35	210,16	16,45	71,1	252,79
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
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
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														
77,1	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 Завтрак			18	21	97	641	0,39	1,83	66,43		212,9	375,52	101,51	4,62	40,76	68,35

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, тушенная 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

Итого за день			52	49	215	1501	0,84	29,23	119,53		318,93	708,48	193,42	9,74	98,26	382,76
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
10,19	Маринад овощной (без сахара)	50	1	5	5	70	0,04	6,27			15,78	32,84	17,51	0,52	0,35	0,1
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 Завтрак			25	24	120	798	0,61	13,11	35		76,82	451,73	247,08	9,2	38,84	145,42

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														
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	437,38	126,48	5,94	65,85	211,61

Итого за день			56	52	250	1705	1,18	49,96	121,84		176,4	889,11	373,56	15,14	104,69	357,03
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	-------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
490	Печенье сдобное Веселая сгущенка	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														
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 Завтрак			25	22	97	649	0,24	1,49	21,6		59,09	197,2	47,49	2,1	46,98	186,22

Обед																
114,43	Салат Осенний	100	2	5	13	108	0,09	15,18			24,2	57,68	27,94	1,1	0,46	12
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														
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			35	27	114	850	0,66	45,67	38,86		115,11	475,58	241,75	9,37	50,75	156,28

Итого за день			60	49	211	1499	0,9	47,16	60,46		174,2	672,78	289,24	11,47	97,73	342,5
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет
 День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
 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	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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														
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 Завтрак			26	25	127	824	0,37	1,5	78,62		403,3	532,93	91,88	4,33	48,06	68,22

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
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			33	28	138	926	0,32	6,7	16,32		90,36	332,26	104,66	5,12	44,33	193,61

Итого за день			59	53	265	1750	0,69	8,2	94,94		493,66	865,19	196,54	9,45	92,39	261,83
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-----	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет
 День: среда
 Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
 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
Завтрак																
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
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26
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 Завтрак			24	17	97	596	0,46	17,57	45,2		65,02	353,93	166,81	8,93	37,16	54,31

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														
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	593,21	147,67	11,04	40,87	123,23

Итого за день			69	49	196	1465	1	67,26	52,94		191,3	947,14	314,48	19,97	78,03	177,54
----------------------	--	--	----	----	-----	------	---	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 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	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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														
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 Завтрак			21	11	79	466	0,39	37,38	22,96		106,05	311,76	86,22	3,49	40,69	75,04

Обед																
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
13,54	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														
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			35	30	118	877	0,58	20,58	39,72		108,55	358,39	113,49	5,15	54,93	167,73

Итого за день			56	41	197	1343	0,97	57,96	62,68		214,6	670,15	199,71	8,64	95,62	242,77
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

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
Завтрак																
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														
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 Завтрак			21	19	123	696	0,33	40,96	73,02		152,21	302,38	88,63	7,56	44,13	60,53

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														
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	500,15	159,5	5,66	66,06	127,36

Итого за день			47	41	227	1413	0,86	58,1	115,1		265,27	802,53	248,13	13,22	110,19	187,89
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
10,17	Маринад овощной	30	1	3	3	42	0,02	3,76			9,47	19,7	10,5	0,31	0,21	0,06
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 Завтрак			22	20	100	620	0,42	18,56	46,4		95,32	361,96	165,79	8,69	41,23	32,45

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														
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	390,47	108,51	5,27	45,8	212,06

Итого за день			53	45	217	1440	0,81	36,85	103,1		176,26	752,43	274,3	13,96	87,03	244,51
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
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														
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 Завтрак			21	25	141	872	0,43	5,52	46,64		193,24	346	100,24	6,3	40,45	71,2

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

Итого за день			85	62	279	1997	1,12	9,06	47,02		298,65	1153,4	369,04	21,6	87,36	211,71
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
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 Завтрак			26	41	65	687	0,27	15,54	469,19		199,05	420,14	59,56	7,9	66,64	100,25

Обед																
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
12,94	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			45	31	143	1032	0,51	43,13	45,26		151,78	532,09	127,45	7,64	68,48	192,71

Итого за день			71	72	208	1719	0,78	58,67	514,45		350,83	952,23	187,01	15,54	135,12	292,96
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет День: четверг
Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
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
Завтрак																
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														
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 Завтрак			30	15	92	614	0,35	2,12	64,43		349,43	509,42	98,02	5,11	79,55	55,19

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														
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	491,6	145,45	9,13	45,12	215,07

Итого за день			71	44	202	1482	1,32	7,74	136,23		509,39	1001,02	243,47	14,24	124,67	270,26
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
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 Завтрак			22	20	85	607	0,42	38,32	22,4		110,67	357,22	98,79	5,67	35,89	57,56

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

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 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
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 Завтрак			23	18	91	628	0,26	3,88	56,8		84,77	240,06	57,04	2,57	50,92	203,12

Обед																
16,77	ТК Щи "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														
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	453,62	228,28	9,04	51,35	148,58

Итого за день			60	41	209	1464	0,89	40,28	95,66		189,66	693,68	285,32	11,61	102,27	351,7
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	--------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет
 День: вторник
 Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
 Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
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														
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 Завтрак			24	30	121	843	0,43	1,52	93,64		312,56	472,46	114,36	4,85	44,05	101,42

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

Итого за день			71	68	258	1908	0,82	8,38	192,04		434,15	1002,97	214,39	10,61	100,46	243,08
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
442,01	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1	3	2	38	0,01	12,98			14,58	9,61	4,91	0,2	0,1	4,46
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
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 Завтрак			18	16	86	551	0,41	49,99	34,96		118,27	284,58	89,6	4,38	24,71	72,5

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

Итого за день			42	38	206	1323	0,82	66,27	73,92		189,36	592,25	187,5	9,79	77,57	161,04
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
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	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
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														
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 Завтрак			33	18	121	724	0,39	29,14	26,77		113,83	325,25	83,82	7,17	50,72	136,3

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), 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
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														
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	561,58	137,96	6,33	74,38	50,71

Итого за день			61	36	233	1451	0,93	43,38	47,25		229,65	886,83	221,78	13,5	125,1	187,01
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена С/диабет 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 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
Завтрак																
10,18	Икра морковная (без сахара)	30	1	2	3	36	0,02	3,31			9,02	19,08	11,84	0,29	0,2	0,03
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														
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 Завтрак			28	21	81	624	0,27	5,58	21,65		64,3	276,52	62,26	3,91	47,32	188,26

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

Итого за день			73	54	175	1474	0,76	51,23	29,39		179,05	834,63	200,16	13,84	85,2	234,19
Итого за период			1230	1009	4372	31117	18,14	892,56	2191,08		5510,67	16777,31	4935,76	268,26	1959,58	5173,11
Итого за период			62	50	219	1556	0,91	44,63	109,55		275,53	838,87	246,79	13,41	97,98	258,66