Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов

для организации питания школьников с целиакией в МБОУ Рудниковской СОШ

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-  туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная жидкая  молочная | 200 | 7,43 | 4,47 | 36,9 | 258,0 | 0,21 | 1,17 | 0,028 | 1,8 | 13,6 | 181,37 | 47,6 | 1,24 |
| 382 | Чай с молоком и саха-  ром | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 86 | 0,02 | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 54,7 | 12,2 | 0,9 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,01 | 0,21 | 0,008 | 0,15 | 264 | 150,00 | 10,5 | 0,3 |
|  | Фрукты в ассортименте  (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО** |  | **21,17** | **25,97** | **79,63** | **700,2** | **0,3** | **14,98** | **0,086** | **2,47** | **358,5** | **430,15** | **116,24** | **3,16** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Огурцы свежие\* | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,2 | 0 | 0 | 10,2 | 8,4 | 7,9 | 0,3 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 11,5 | 4,8 | 10,25 | 168,0 | 0,15 | 1,0 | 0 | 1,0 | 108,0 | 105,25 | 37,0 | 2,6 |
| ТК  №2.14 | Куры отварные | 80 | 14,8 | 15,6 | 0 | 205,3 | 0,1 | 8,8 | 0 | 0 | 23,7 | 187,6 | 22,8 | 1,86 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 3,53 | 12,7 | 2,29 | 202,86 | 0,09 | 15,37 | 0,065 | 2,07 | 63,09 | 67,29 | 16,26 | 0,86 |
| 349 | Компот из смеси сухо- фруктов витаминизиро-  ванный | 200 | 0 | 0 | 31,4 | 140,00 | 0,01 | 3,6 | 0,2 | 0 | 32,48 | 48,72 | 10,00 | 0,6 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **ИТОГО** |  | **37,45** | **39,76** | **53,48** | **895,56** | **0,41** | **32,97** | **0,265** | **3,09** | **242,93** | **443,42** | **101,83** | **6,42** |
|  | **Итого за день** |  | **58,62** | **65,73** | **133,11** | **1595,76** | **0,82** | **65,94** | **0,53** | **6,18** | **485,86** | **886,84** | **203,67** | **12,84** |
|  | \*Замена на консервиро-  ванные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп- туры | Наименование блюда | масса  порции, г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Запеканка рисовая | 160 | 3,46 | 9,9 | 33,7 | 222,86 | 0,2 | 0,02 | 0,041 | 1,22 | 21,97 | 48,14 | 21,0 | 0,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ТК  №4.1 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,105 | 0,24 | 22 | 77,2 | 4,8 | 1 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
|  | Безглютеновое печенье | 50 | 4,5 | 4,1 | 38,8 | 220 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 25,05 | 26,10 | 6,88 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **16,73** | **21,92** | **92** | **652,06** | **0,29** | **0,05** | **0,146** | **1,51** | **82,85** | **167,32** | **38,02** | **2,12** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.8 а | Салат из свеклы и яблок  с растительным маслом | 65 | 0,8 | 6,4 | 5,9 | 94 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0 | 19,02 | 20,7 | 9,9 | 0,96 |
| 111 | Суп с безглютеновами макаронными издели-  ями | 250 | 2,02 | 7,1 | 18,30 | 115,22 | 0,04 | 0,95 | 0 | 0,33 | 34,5 | 36,78 | 10,75 | 0,55 |
| ТК  №2.1 | Пюре из отварного мяса  в бульоне | 85 | 18 | 15,5 | 0 | 211 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 0 | 11,5 | 202,2 | 27,5 | 1,4 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,03 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 2,0 | 0,12 | 20,2 | 92,00 | 0,01 | 4,0 | 0 | 0,2 | 17,0 | 14,0 | 8 | 0,6 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **33,1** | **38,05** | **71,93** | **794,35** | **0,43** | **15,1** | **0,33** | **0,7** | **123,73** | **376,79** | **90,73** | **4,57** |
|  | **Итого за день** |  | **49,83** | **59,97** | **163,93** | **1446,41** | **0,72** | **15,15** | **0,476** | **2,21** | **206,58** | **544,11** | **128,75** | **6,69** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-  туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 166 | Запеканка пшенная из  тыквы | 160 | 5,56 | 7,26 | 21,6 | 196,8 | 0,08 | 4,74 | 0,005 | 0,5 | 116,22 | 134,56 | 40,5 | 1,08 |
|  | Молоко сгущенное с  сахаром 8,5%жирности | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,8 | 0,01 | 0,1 | 0,044 | 0,02 | 30,70 | 21,9 | 3,4 | 0,02 |
| 377 | Чай с сахаром и лимо-  ном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | Фрукты в ассортименте  (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **Итого** |  | **10,66** | **19,16** | **56,28** | **487,8** | **0,14** | **17,75** | **0,089** | **0,85** | **175,85** | **188,74** | **66,54** | **4,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огур-  цов с зеленым луком | 60 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 |
| 82 | Борщ с капустой и кар-  тофелем со сметаной | 250 | 2,7 | 5,2 | 11,9 | 92 | 0,05 | 0,94 | 0,02 | 0 | 49,73 | 104,5 | 22,1 | 0,8 |
| ТК  №2.10а | Плов из риса с отвар-  ным мясом | 200 | 16,3 | 18,5 | 38,8 | 390 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0 | 27,9 | 255,2 | 53,9 | 1,8 |
| 345 | Компот из свежих фрук-  тов витаминизирован- ный | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,24 | 0,02 | 17,6 | 0 | 0,38 | 23,4 | 23,4 | 17,0 | 0,6 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **27,22** | **32,49** | **89,06** | **810,24** | **0,4** | **33,14** | **0,02** | **0,67** | **126,87** | **423,16** | **109,28** | **3,44** |
|  | **Итого за день** |  | **37,88** | **51,65** | **145,34** | **1298,04** | **0,54** | **50,89** | **0,109** | **1,52** | **302,72** | **611,9** | **175,82** | **7,76** |

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-  туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 12,93 | 19,06 | 2,94 | 289,6 | 0,15 | 0,26 | 0,3 | 0,75 | 103,08 | 225,75 | 16,18 | 0,75 |
| 306 | Бобовые отварные (зе- леный горошек консер- вированный/кукуруза  консервированная) | 80 | 4,31 | 2,18 | 4,64 | 47,3 | 0,04 | 7,68 | 0,011 | 1,8 | 19,14 | 48,96 | 16,13 | 0,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **20,91** | **24,56** | **26,78** | **483,1** | **0,21** | **7,97** | **0,311** | **2,56** | **136,05** | **290,59** | **37,65** | **1,77** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.12 | Винегрет овощной с  растительным маслом | 60 | 1,0 | 3,1 | 5,3 | 70 | 0,06 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 28,1 | 11,7 | 0,53 |
| 1.3 | Рассольник ленинград-  ский со сметаной | 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 171 | Каша рисовая рассып-  чатая | 160 | 3,78 | 5,3 | 39,29 | 242 | 0,03 | 0 | 0,004 | 0,25 | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59 |
| ТК  №3.2 | Рыба отварная с расти-  тельным маслом | 80 | 15,8 | 5,1 | 0,1 | 100,8 | 0,1 | 3,04 | 0 | 0 | 29,92 | 235,2 | 34,24 | 0,64 |
|  | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 | 16,02 | 65,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 2,40 | 1,20 | 0,28 |
| 388 | Напиток их плодов ши-  повника витаминизиро- ванный | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 15,00 | 0,003 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **30,54** | **23,82** | **106,31** | **856,4** | **0,23** | **33,39** | **0,007** | **0,27** | **135,05** | **397,04** | **122,81** | **3,44** |
|  | **Итого за день** |  | **51,45** | **48,38** | **133,09** | **1339,5** | **0,44** | **41,36** | **0,318** | **2,83** | **271,1** | **687,63** | **160,46** | **5,21** |

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-  туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Макаронные изделия  безглютеновые отвар- ные | 150 | 5,46 | 5,78 | 30,45 | 195,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0,8 | 11,1 | 37,2 | 5,7 | 0,57 |
| 268/330 | Биточки из говядины с  соусом сметанным | 80 | 8,27 | 9,02 | 8,79 | 131 | 0,04 | 0,18 | 0,013 | 1,8 | 28,56 | 79,71 | 25,47 | 1,45 |
| 382 | Чай с молоком и саха-  ром | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 86 | 0,02 | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 54,7 | 12,2 | 0,9 |
|  | Булочка безглютеновая | 50 | 2,95 | 3,80 | 29,00 | 161,90 | 0,06 | 0,08 | 0,09 | 0,55 | 24,63 | 46,18 | 7,02 | 0,5 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **21,88** | **23,5** | **89,84** | **660,8** | **0,18** | **3,86** | **0,113** | **3,16** | **134,82** | **230,87** | **54,33** | **3,52** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из капусты, слад- кого перца и раститель-  ного масла \* | 60 | 1,05 | 3,7 | 5,5 | 59,7 | 0,05 | 7,8 | 0 | 1,6 | 68,37 | 78,4 | 11,2 | 0,45 |
| 88 | Щи из свежей капусты с  картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | 0 | 1,38 | 122,93 | 47,43 | 21,20 | 0,83 |
| ТК  №2.21 | «Сардельки» мясные  паровые безглютеновые | 90 | 16,5 | 14,1 | 3,2 | 205 | 0,1 | 2,3 | 0 | 0 | 19,2 | 185,5 | 25,3 | 1,1 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 0,6 | 23,70 | 112,20 | 0,15 | 21,75 | 0 | 0,15 | 20,5 | 61,00 | 33,00 | 1,2 |
|  | Кисель из концентрата  витаминизированный | 200 | 0,24 | 0 | 33,8 | 132,0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,18 | 18,0 | 6,42 | 4 | 0,6 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **29,79** | **29,98** | **82,73** | **765,78** | **0,42** | **56,33** | **0** | **3,33** | **254,46** | **404,91** | **102,58** | **4,38** |
|  | **Итого за день** |  | **51,67** | **53,48** | **172,57** | **1426,58** | **0,6** | **60,19** | **0,113** | **6,49** | **389,28** | **635,78** | **156,91** | **7,9** |
|  | \*Замена на салат из ква-  шеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,1 | 51,4 | 0,01 | 11,8 | 0 | 9,24 | 31,3 | 20,3 | 9,6 | 0,4 |

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-  туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая жидкая  молочная, с маслом и сахаром | 200 | 5,1 | 10,12 | 43,40 | 291 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 22,12 | 0,50 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
| 15 | Сыр (Российский ) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,0 | 0,005 | 0,1 | 0,03 | 0,08 | 132 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 377 | Чай с сахаром и лимо-  ном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
|  | **Итого** |  | **12,48** | **17,95** | **62,8** | **490,2** | **0,085** | **4,17** | **0,088** | **0,31** | **272,92** | **231,42** | **41,01** | **1,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Помидоры свежие\* | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | 0 | 15,15 | 0,002 | 0,2 | 18,4 | 12,0 | 15,75 | 0,6 |
| 106 | Суп картофельный с ры-  бой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 143,7 | 26,00 | 1,1 |
| ТК  №2.10а | Плов из риса с отвар-  ным мясом | 200 | 16,3 | 18,5 | 38,8 | 390 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0 | 27,9 | 255,2 | 53,9 | 1,8 |
| 11.6 | Компот из смеси сухо-  фруктов витаминизиро- ванный | 200 | 0 | 0 | 35,4 | 140,00 | 0,01 | 0,4 | 0,002 | 0 | 25,2 | 19,4 | 39,6 | 0,6 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **25,9** | **27,52** | **98,19** | **823,3** | **0,45** | **37,03** | **0,064** | **1,52** | **172,76** | **456,46** | **143,13** | **4,3** |
|  | **Итого за день** |  | **38,38** | **45,47** | **160,99** | **1313,5** | **0,535** | **41,2** | **0,152** | **1,83** | **445,68** | **687,88** | **184,14** | **5,95** |
|  | \*Замена на консервиро-  ванные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-  туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С,мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 166 | Запеканка пшенная из  тыквы | 160 | 5,56 | 7,26 | 21,6 | 196,8 | 0,08 | 4,74 | 0,005 | 0,5 | 116,22 | 134,56 | 40,5 | 1,08 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | Фрукты в ассортименте  (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **Итого** |  | **9,71** | **18,23** | **50,53** | **456** | **0,13** | **14,77** | **0,045** | **0,82** | **148,45** | **164,44** | **54,84** | **3,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с расти-  тельным маслом | 65 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 3,58 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 19,06 | 0,9 |
| 102 | Суп картофельный с фа-  солью | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,93 | 144,43 | 0,015 | 2,83 | 0 | 2,45 | 42,68 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| ТК  №2.14 | Куры отварные | 80 | 14,8 | 15,6 | 0 | 205,3 | 0,1 | 8,8 | 0 | 0 | 23,7 | 187,6 | 22,8 | 4,82 |
| 302 | Каша гречневая рассып-  чатая | 150 | 4,7 | 4,10 | 30,88 | 182,55 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 39,2 | 210,0 | 14,00 | 5,01 |
| 352 | Кисель из свежих фрук-  тов витаминизирован- ный | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 18,0 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **32,64** | **37,15** | **100,47** | **922,76** | **0,455** | **33,21** | **0** | **2,65** | **293,44** | **670,46** | **102,95** | **13,04** |
|  | **Итого за день** |  | **42,35** | **55,38** | **151** | **1378,76** | **0,585** | **47,98** | **0,045** | **3,47** | **441,89** | **834,9** | **157,79** | **16,72** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-  туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 13,8 | 7,1 | 0,17 | 122,2 | 0,07 | 0,62 | 0,05 | 0,47 | 28,87 | 151,11 | 22,9 | 0,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,033 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 378 | Чай с молоком и саха-  ром | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 0,001 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | **Итого** |  | **22,08** | **21,33** | **39,53** | **465,13** | **0,27** | **5,7** | **0,124** | **0,74** | **196,95** | **336,94** | **68,94** | **2,02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих поми-  доров и огурцов \* | 60 | 0,57 | 3,6 | 1,8 | 42,36 | 0,02 | 5,66 | 0 | 0,3 | 16,3 | 18,06 | 9,9 | 0,46 |
| 111 | Суп вермишелевый  (безглютеновый) | 250 | 4,1 | 6,3 | 50,8 | 295,2 | 0,1 | 0,5 | 0,023 | 0,3 | 197,3 | 166,9 | 24,9 | 0,5 |
| ТК  №2.1 | Пюре из отварного мяса  в бульоне | 85 | 18 | 15,5 | 0 | 211 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 0 | 11,5 | 202,2 | 27,5 | 1,4 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210.11 | 0,03 | 0 | 0,027 | 0,60 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 2,0 | 0,12 | 20,2 | 92,00 | 0,01 | 4,0 | 0 | 0,2 | 17,0 | 14,0 | 8 | 0,6 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **35,54** | **37,54** | **117,87** | **812,96** | **0,3** | **12,36** | **0,35** | **1,42** | **250,17** | **488,82** | **97,19** | **3,69** |
|  | **Итого за день** |  | **57,62** | **58,87** | **157,4** | **1278,09** | **0,57** | **18,06** | **0,474** | **2,16** | **447,12** | **825,76** | **166,13** | **5,71** |
|  | \*Замена на консервиро-  ванные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп- туры | Наименование блюда | масса  порции, г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром запечен-  ный | 150 | 15,0 | 18,0 | 3,7 | 237 | 0,09 | 3,9 | 0,24 | 0,3 | 248,6 | 300,3 | 21,8 | 3,0 |
| 377 | Чай с сахаром и лимо- ном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 2,73 | 13,08 | 3,94 | 0,1 |
| 14 | Масло сливочное | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,09 | 46,2 | 0 | 0 | 0,028 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | Фрукты в ассортименте  (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | **20,46** | **26,98** | **44,19** | **524,4** | **0,15** | **16,8** | **0,268** | **0,83** | **269,53** | **349,58** | **77,44** | **4,62** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Винегрет с сельдью и  зеленым луком | 60 | 3,5 | 6,2 | 3,0 | 75,1 | 0,03 | 3,55 | 0,002 | 2,7 | 23,1 | 61,3 | 11,7 | 0,5 |
| 96 | Рассольник ленинград-  ский со сметаной | 250 | 1,9 | 5,4 | 12,5 | 107,29 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| ТК  №3.1 | Рыба припущенная | 80 | 16,6 | 5,0 | 0 | 112 | 0,07 | 0,8 | 0 | 1,46 | 19,4 | 194,6 | 21,9 | 0,5 |
| 204 | Макароны безглютено-  вые отварные с сыром | 150 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209,0 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 |
| 350 | Кисель из ягод витами-  низированный | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 11,36 | 0,01 | 14,00 | 0 | 0,2 | 8,2 | 9,0 | 4,4 | 0,14 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **37,82** | **33,23** | **72,72** | **687,15** | **0,2** | **25,89** | **0,042** | **5,05** | **278,96** | **435,26** | **95,38** | **2,61** |
|  | **Итого за день** |  | **58,28** | **60,21** | **116,91** | **1211,55** | **0,35** | **42,69** | **0,31** | **5,88** | **548,49** | **784,84** | **172,82** | **7,23** |

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-  туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | жиры,  г | углев.,  г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe,  мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Запеканка рисовая с  тыквой | 180 | 4,7 | 8,7 | 39,26 | 282,9 | 0,4 | 2,8 | 0,05 | 1,5 | 33,4 | 91,1 | 30,56 | 0,93 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб безглютеновый | 20 | 3,6 | 3,3 | 4,2 | 86,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Безглютеновое печенье | 50 | 4,5 | 4,1 | 38,8 | 220 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 25,05 | 26,10 | 6,88 | 0,1 |
|  | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | **14,37** | **16,62** | **118,26** | **745,1** | **0,48** | **12,83** | **0,05** | **1,94** | **77,55** | **148** | **80,84** | **1,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огур-  цов с зеленым луком | 60 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 |
| 106 | Суп картофельный с ры-  бой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 243,7 | 26,00 | 1,1 |
| ТК  №2.21 | «Сардельки» мясные  паровые безглютеновые | 90 | 16,5 | 14,1 | 3,2 | 205 | 0,1 | 2,3 | 0 | 0 | 49,2 | 285,5 | 25,3 | 1,1 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 5,52 | 11,8 | 115,5 | 0,03 | 2,75 | 0 | 0,15 | 88,1 | 81,00 | 20,85 | 1,2 |
| 342 | Компот из фруктов ви-  таминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 115,00 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0,0,8 | 49,3 | 6,42 | 4,00 | 0,8 |
|  | Хлеб безглютеновый | 40 | 7,2 | 6,6 | 8,4 | 172,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,46 | 26,16 | 7,88 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **29,2** | **30,65** | **61,09** | **748** | **0,47** | **29,93** | **0,06** | **1,74** | **308,24** | **656,68** | **92,43** | **4,44** |
|  | **Итого за день** |  | **43,57** | **47,27** | **179,35** | **1493,1** | **0,95** | **42,76** | **0,11** | **3,68** | **385,79** | **804,68** | **173,27** | **6,35** |

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Реко- мендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность,  ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
| **1-завтрак** |  | **21,17** | **25,97** | **79,63** | **700,2** | **0,3** | **14,98** | **0,086** | **2,47** | **358,5** | **430,15** | **116,24** | **3,16** |
| **2 -завтрак** |  | **16,73** | **21,92** | **92** | **652,06** | **0,29** | **0,05** | **0,146** | **1,51** | **82,85** | **167,32** | **38,02** | **2,12** |
| **3-завтрак** |  | **10,66** | **19,16** | **56,28** | **487,8** | **0,14** | **17,75** | **0,089** | **0,85** | **175,85** | **188,74** | **66,54** | **4,32** |
| **4-завтрак** |  | **20,91** | **24,56** | **26,78** | **483,1** | **0,21** | **7,97** | **0,311** | **2,56** | **136,05** | **290,59** | **37,65** | **1,77** |
| **5-завтрак** |  | **21,88** | **23,5** | **89,84** | **660,8** | **0,18** | **3,86** | **0,113** | **3,16** | **134,82** | **230,87** | **54,33** | **3,52** |
| **6-завтрак** |  | **12,48** | **17,95** | **62,8** | **490,2** | **0,085** | **4,17** | **0,088** | **0,31** | **272,92** | **231,42** | **41,01** | **1,65** |
| **7 -завтрак** |  | **9,71** | **18,23** | **50,53** | **456** | **0,13** | **14,77** | **0,045** | **0,82** | **148,45** | **164,44** | **54,84** | **3,68** |
| **8-завтрак** |  | **22,08** | **21,33** | **39,53** | **465,13** | **0,27** | **5,7** | **0,124** | **0,74** | **196,95** | **336,94** | **68,94** | **2,02** |
| **9-завтрак** |  | **20,46** | **26,98** | **44,19** | **524,4** | **0,15** | **16,8** | **0,268** | **0,83** | **269,53** | **349,58** | **77,44** | **4,62** |
| **10-завтрак** |  | **14,37** | **16,62** | **118,26** | **745,1** | **0,48** | **12,83** | **0,05** | **1,94** | **77,55** | **148** | **80,84** | **1,91** |
|  |  | 170,45 | 216,22 | 659,84 | 5664,79 | 2,235 | 98,88 | 1,32 | 15,19 | 1853,47 | 2525,03 | 635,82 | 28,77 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность,  ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
| **1- обед** |  | **37,45** | **39,76** | **53,48** | **895,56** | **0,41** | **32,97** | **0,265** | **3,09** | **242,93** | **443,42** | **101,83** | **6,42** |
| **2-обед** |  | **33,1** | **38,05** | **71,93** | **794,35** | **0,43** | **15,1** | **0,33** | **0,7** | **123,73** | **376,79** | **90,73** | **4,57** |
| **3-обед** |  | **27,22** | **32,49** | **89,06** | **810,24** | **0,4** | **33,14** | **0,02** | **0,67** | **126,87** | **423,16** | **109,28** | **3,44** |
| **4-обед** |  | **30,54** | **23,82** | **106,31** | **856,4** | **0,23** | **33,39** | **0,007** | **0,27** | **135,05** | **397,04** | **122,81** | **3,44** |
| **5-обед** |  | **29,79** | **29,98** | **82,73** | **765,78** | **0,42** | **56,33** | **0** | **3,33** | **254,46** | **404,91** | **102,58** | **4,38** |
| **6-обед** |  | **25,9** | **27,52** | **98,19** | **823,3** | **0,45** | **37,03** | **0,064** | **1,52** | **172,76** | **456,46** | **143,13** | **4,3** |
| **7-обед** |  | **32,64** | **37,15** | **100,47** | **922,76** | **0,455** | **33,21** | **0** | **2,65** | **293,44** | **670,46** | **102,95** | **13,04** |
| **8-обед** |  | **35,54** | **37,54** | **117,87** | **812,96** | **0,3** | **12,36** | **0,35** | **1,42** | **250,17** | **488,82** | **97,19** | **3,69** |
| **9-обед** |  | **37,82** | **33,23** | **72,72** | **687,15** | **0,2** | **25,89** | **0,042** | **5,05** | **278,96** | **435,26** | **95,38** | **2,61** |
| **10-обед** |  | **29,2** | **30,65** | **61,09** | **748** | **0,47** | **29,93** | **0,06** | **1,74** | **308,24** | **656,68** | **92,43** | **4,44** |
|  |  | 339,66 | 357,17 | 898,04 | 8640,9 | 3,765 | 309,35 | 1,138 | 20,44 | 2186,61 | 4753 | 1574,98 | 75,94 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день** |  | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность,  ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
| **1 день** |  | **37,45** | **39,76** | **53,48** | **895,56** | **0,41** | **32,97** | **0,265** | **3,09** | **242,93** | **443,42** | **101,83** | **6,42** |
| **2 день** |  | **49,83** | **59,97** | **163,93** | **1446,41** | **0,72** | **15,15** | **0,476** | **2,21** | **206,58** | **544,11** | **128,75** | **6,69** |
| **3 день** |  | **37,88** | **51,65** | **145,34** | **1298,04** | **0,54** | **50,89** | **0,109** | **1,52** | **302,72** | **611,9** | **175,82** | **7,76** |
| **4-день** |  | **51,45** | **48,38** | **133,09** | **1339,5** | **0,44** | **41,36** | **0,318** | **2,83** | **271,1** | **687,63** | **160,46** | **5,21** |
| **5-день** |  | **51,67** | **53,48** | **172,57** | **1426,58** | **0,6** | **60,19** | **0,113** | **6,49** | **389,28** | **635,78** | **156,91** | **7,9** |
| **6-день** |  | **38,38** | **45,47** | **160,99** | **1313,5** | **0,535** | **41,2** | **0,152** | **1,83** | **445,68** | **687,88** | **184,14** | **5,95** |
| **7-день** |  | **42,35** | **55,38** | **151** | **1378,76** | **0,585** | **47,98** | **0,045** | **3,47** | **441,89** | **834,9** | **157,79** | **16,72** |
| **8-день** |  | **57,62** | **58,87** | **157,4** | **1278,09** | **0,57** | **18,06** | **0,474** | **2,16** | **447,12** | **825,76** | **166,13** | **5,71** |
| **9-день** |  | **58,28** | **60,21** | **116,91** | **1211,55** | **0,35** | **42,69** | **0,31** | **5,88** | **548,49** | **784,84** | **172,82** | **7,23** |
| **10-день** |  | **43,57** | **47,27** | **179,35** | **1493,1** | **0,95** | **42,76** | **0,11** | **3,68** | **385,79** | **804,68** | **173,27** | **6,35** |
| **ИТОГО** |  | 488,99 | 545,07 | 1554,18 | 13847,83 | 5,7 | 393,25 | 2,372 | 33,16 | 3681,58 | 6860,9 | 1577,92 | 75,94 |