

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов
для организации питания школьников с целиакией общеобразовательных
учреждений Приозерского района Ленинградской области**

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 | Mg, 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 сахаром | 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 сухофруктов витаминизированный | 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 консервированные 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 | Mg, 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 безглютеновыми макаронными изделиями | 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 | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 166 | Запеканка пшеничная 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 лимоном | 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 огурцов 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 картофелем 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 отварным 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 фруктов витаминизированный | 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 | Mg, 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 (зеленый горошек консервированный/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 ленинградский 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 рассыпчатая | 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 растительным 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 шиповника витаминизированный | 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 | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Макаронные изделия безглютеновые отварные | 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 сахаром | 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, сладкого перца и растительного 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 квашеной 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 | Mg, 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 лимоном | 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 рыбой | 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 отварным 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 сухофруктов витаминизированный | 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 консервированные 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 | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 166 | Запеканка пшеничная 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 растительным 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 фасолью | 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 рассыпчатая | 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 фруктов витаминизированный | 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

| № рецептуры | 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 | Mg, 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 сахаром | 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 помидоров 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 консервированные 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 | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром запеченный | 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 лимоном | 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 ленинградский 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 | Макаронные изделия безглютеновые 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 витаминизированный | 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

| № рецептуры | 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 | Mg, 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 огурцов 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 рыбой | 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 витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 115,00 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0,08 | 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. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов 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 | Mg, 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 | Mg, 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 | Mg, 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 |