

СОГЛАСОВАНО:

Директор КОУ Сургутская школа
с профессиональной подготовкой
Цыганкова В.А.

23.04.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Радуга Вкуса"

Шикла А.А.

2023г.



Основное диетическое меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

(безмолочно-безглютеновое)

на зимне-весенний период 2024г.

КОУ Сургутская школа с профессиональной подготовкой

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2.6	4.0	33.0	181.9	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	21.30	46.26	19.68	0.81	78.31	0.00	0.01	0.01	203	2011
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (БЛГ)	100	22.9	8.6	3.9	176.0	0.96	0.09	0.17	0.21	0.11	16.85	159.11	80.64	2.12	329.75	6.48	20.11	114.66	257	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0.5	0.5	8.3	42.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	520	26.6	13.5	62.2	477.3	11.00	0.20	0.23	0.22	0.11	67.00	223.79	114.12	5.87	711.68	8.48	20.12	114.88		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ	100	1.0	10.2	2.7	108.3	23.30	0.07	0.02	0.08	0.00	38.90	13.43	15.27	0.63	240.23	1.00	0.00	0.12	17	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.19	47.48	21.43	0.91	366.68	3.90	0.00	0.02	77	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	8.7	7.3	39.3	257.2	0.00	0.23	0.12	0.00	0.00	22.53	191.26	128.98	4.51	269.91	2.34	0.00	0.01	302.1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ (БЛГ)	100	11.4	10.6	3.5	238.3	0.96	0.07	0.13	0.15	0.11	17.61	130.11	19.40	2.46	307.77	6.43	0.00	0.04	257	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	25	0.6	0.7	9.9	51.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	825	24.6	34.1	86.4	837.7	36.76	0.45	0.34	0.43	0.11	129.23	396.28	193.08	11.31	1 424.59	15.67	0.00	0.19		
Всего за день:		51.1	47.6	148.6	1 315.0	47.76	0.65	0.57	0.65	0.22	196.23	620.07	307.20	17.18	2 136.27	24.15	20.12	114.87		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (БЛГ)	150	6.1	11.5	37.1	276.2	1.20	0.17	0.03	0.40	0.00	33.20	125.92	47.68	1.73	180.84	3.85	0.00	0.03	166	2012
ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ПОМИДОРОМ	100	23.2	3.8	1.5	125.3	3.00	0.07	0.14	0.11	0.00	14.29	161.61	83.00	1.74	379.09	6.60	20.52	117.00	901.1	1998
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	22	0.5	0.6	9.8	45.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	572	30.4	16.3	64.4	523.1	14.24	0.27	0.20	0.52	0.00	76.34	305.95	144.48	6.41	863.55	12.45	20.52	117.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.0	10.1	2.4	105.2	44.40	0.06	0.03	0.05	0.00	41.02	17.87	11.33	0.56	170.43	1.08	0.00	0.13	17	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.4	5.2	15.5	129.1	5.42	0.08	0.05	0.23	0.00	50.57	86.50	31.07	1.55	432.17	4.95	0.00	0.03	84	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2.9	5.4	23.7	155.6	12.00	0.14	0.09	0.00	0.00	20.86	79.07	32.15	1.38	852.39	7.50	0.00	0.04	125	2011
ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.7	5.7	4.1	129.7	1.42	0.07	0.06	0.37	0.00	33.56	169.46	31.06	0.70	352.41	110.49	0.02	0.52	229	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	11.9	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	22.1	92.7	0.25	0.01	0.03	0.09	0.00	30.55	20.24	16.35	0.44	265.47	0.00	0.00	0.01	440	2008
Итого за прием пищи:	830	22.5	27.2	79.7	673.7	63.49	0.36	0.26	0.74	0.00	176.56	373.14	121.96	4.63	2 072.87	124.02	0.02	0.73		
Всего за день:		52.9	43.5	144.1	1 196.8	77.73	0.63	0.46	1.26	0.00	252.90	679.09	266.44	11.04	2 936.42	136.47	20.54	117.77		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	90	0.7	0.1	2.2	12.4	3.64	0.02	0.03	0.01	0.00	18.86	34.44	11.48	0.82	128.45	2.73	0.00	0.01	71	2011
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (БГ)	200	20.7	12.3	38.2	344.7	0.98	0.08	0.12	0.38	0.00	25.64	196.59	88.20	1.82	332.00	6.19	15.19	86.61	291	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	11.9	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	640	22.9	13.7	71.5	506.7	17.78	0.14	0.18	0.38	0.00	79.07	253.04	115.84	6.08	831.08	11.32	15.19	86.63		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ	100	1.4	10.2	7.1	126.3	5.13	0.04	0.03	0.20	0.00	23.78	39.63	17.63	0.79	245.18	2.90	0.00	0.02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	4.65	0.18	0.06	0.25	0.00	41.10	79.29	33.60	1.95	473.36	4.45	0.00	0.03	102	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	6.0	14.7	144.0	32.03	0.05	0.06	0.10	0.00	80.98	59.64	31.00	1.80	396.75	5.52	0.00	0.02	139	2011
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (БГ)	100	18.7	9.0	15.8	212.8	0.64	0.12	0.19	0.09	0.25	12.98	140.44	66.66	2.56	267.27	5.15	15.39	87.76	294	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	11.9	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.8	58.9	2.40	0.01	0.01	0.01	0.00	20.51	10.80	10.92	0.18	103.22	0.80	0.00	0.00	54-5хн	2022
Итого за прием пищи:	830	30.1	31.5	82.2	760.6	44.85	0.40	0.35	0.65	0.25	179.35	329.80	159.81	7.28	1485.78	18.82	15.39	87.83		
Всего за день:		53.0	45.2	153.7	1267.3	62.63	0.54	0.53	1.03	0.25	258.42	582.84	275.65	13.36	2316.86	30.14	30.58	174.46		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	0.03	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3.9	6.1	49.2	271.5	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00	31.75	68.86	29.29	1.21	116.58	0.00	0.02	0.01	203	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ БГ	50	9.8	1.5	0.0	51.4	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00	6.01	94.20	13.19	0.35	125.87	0.00	10.62	0.00	297	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	11.9	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011
Итого за прием пищи:	580	16.1	8.7	77.9	466.1	51.66	0.23	0.16	0.09	0.00	95.13	201.87	70.04	2.96	579.46	1.00	10.64	0.16		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1.2	0.1	11.2	51.7	1.87	0.04	0.06	1.86	0.00	42.97	46.23	31.94	0.84	186.95	4.67	0.00	0.05	63	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.7	5.0	8.6	89.3	12.11	0.05	0.04	0.20	0.00	46.60	41.91	20.74	0.97	308.55	3.80	0.00	0.02	88	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ КУКУРУЗНАЯ (БГ)	180	3.9	5.9	47.8	261.8	0.00	0.60	0.78	0.37	2.16	13.41	1.32	10.29	10.46	70.79	0.00	0.00	0.00	171.3	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	12.7	12.1	2.7	263.7	1.94	0.05	0.11	0.35	0.00	22.88	154.34	25.74	2.33	382.79	7.98	0.00	0.06	246	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	42	1.0	1.1	16.5	85.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	872	21.5	24.4	107.0	837.6	19.92	0.76	1.01	2.78	2.16	139.86	257.80	96.71	17.40	1189.08	18.45	0.00	0.13		
Всего за день:		37.6	33.1	184.9	1303.7	71.58	0.99	1.17	2.87	2.16	234.99	459.67	166.75	20.36	1768.54	19.45	10.64	0.29		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	30	0.2	0.0	0.7	4.1	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	6.21	11.34	3.78	0.27	42.30	0.90	0.00	0.00	71	2011	
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3.8	5.3	34.4	200.5	0.97	0.05	0.04	0.33	0.09	20.88	79.08	29.58	0.68	92.81	1.38	0.01	0.03	356	2016	
БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (БЛ)	100	20.0	4.9	12.8	172.7	0.40	0.19	0.32	0.09	0.54	14.49	186.36	28.77	3.36	277.11	0.30	20.43	0.00	294	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0.5	0.5	8.1	41.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	600	25.1	11.1	73.0	495.7	12.61	0.28	0.40	0.43	0.63	70.43	295.20	75.93	7.25	715.84	4.58	20.44	0.04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.0	28.00	0.03	0.00	0.04	0.00	45.00	37.00	21.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	7.7	9.6	19.1	194.4	9.22	0.11	0.07	0.30	0.00	30.83	70.33	30.32	1.23	647.59	6.40	0.00	0.04	104	2011	
ФИЛЕ КУРИНОЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ БЛ	200	23.8	15.9	14.6	288.8	6.80	0.14	0.19	0.73	0.00	40.03	208.84	102.29	2.46	752.21	11.08	19.43	110.84	292	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	50	1.2	1.3	19.9	102.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	16.1	82.2	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.03	3.06	4.86	0.54	10.81	0.00	0.00	0.00	388	2011	
Итого за прием пищи:	800	35.0	32.2	76.6	747.7	132.02	0.29	0.31	1.23	0.00	134.89	319.23	158.47	5.33	1410.61	17.48	19.43	110.88			
Всего за день:		60.1	43.3	149.6	1243.4	144.63	0.57	0.71	1.86	0.63	205.32	614.43	234.40	12.58	2126.45	22.06	39.87	110.92			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.4	0.0	0.8	6.2	0.99	0.01	0.01	0.00	0.00	10.21	10.66	6.22	0.27	69.57	0.00	0.00	0.00	70	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (БЛ)	200	13.4	10.8	14.1	291.8	13.06	0.11	0.15	0.50	0.00	59.32	185.78	44.75	3.07	754.10	11.70	0.00	0.07	143	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	11.9	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	600	15.2	12.1	45.8	445.3	26.09	0.16	0.19	0.51	0.00	101.58	217.06	66.37	6.72	1182.89	14.10	0.00	0.08			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	100	0.9	10.1	2.1	103.3	15.80	0.06	0.02	0.01	0.00	43.40	21.43	12.27	0.63	165.73	1.50	0.00	0.13	48	2016	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	250	1.8	5.1	10.2	94.9	8.00	0.05	0.03	0.20	0.00	35.22	42.84	19.91	0.84	246.24	3.18	0.00	0.02	98	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	10.4	8.7	47.1	308.3	0.00	0.27	0.14	0.00	0.00	27.04	229.56	154.82	5.41	323.97	2.81	0.00	0.02	302.1	2011	
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (БЛ)	100	18.7	9.0	15.8	212.8	0.64	0.12	0.19	0.09	0.25	12.98	140.44	66.66	2.56	267.27	5.15	15.39	87.76	294	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	11.9	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	860	33.5	33.9	107.3	866.7	28.44	0.52	0.40	0.30	0.25	132.64	448.27	261.66	12.24	1243.21	14.64	15.39	87.93			
Всего за день:		48.7	46.0	153.1	1312.0	54.53	0.68	0.59	0.81	0.25	234.22	665.33	328.03	18.96	2426.10	28.74	15.39	88.01			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	0.03	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2.6	4.0	33.0	181.5	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	21.25	46.15	19.63	0.81	78.12	0.00	0.01	0.01	203	2011	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (Б/Г)	80	22.6	3.7	8.3	148.9	0.00	0.15	0.25	0.13	0.36	8.84	148.10	75.84	3.13	292.07	5.76	19.70	112.32	313	2008	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	25	0.6	0.7	9.9	51.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	455	26.6	8.5	60.3	423.1	12.54	0.26	0.31	0.21	0.36	49.94	214.67	111.27	5.18	540.81	6.76	19.71	112.33			
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.1	10.1	3.3	109.5	15.51	0.03	0.03	0.05	0.00	26.85	30.63	14.60	0.90	181.09	2.51	0.00	0.01	29	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	6.5	8.2	12.7	151.6	6.07	0.07	0.05	0.19	0.00	24.16	46.41	20.31	0.82	427.03	4.19	0.00	0.03	103	2015	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2.9	5.4	23.7	155.6	12.00	0.14	0.09	0.00	0.00	20.86	79.07	32.15	1.38	852.39	7.50	0.00	0.04	125	2011	
БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Б/Г)	100	20.0	4.9	12.8	172.7	0.40	0.19	0.32	0.09	0.54	14.49	186.36	28.77	3.36	277.11	0.30	20.43	0.00	294	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	32	0.8	0.9	13.0	66.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	103.0	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	3.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	832	31.4	29.6	80.4	769.2	37.98	0.44	0.49	0.33	0.54	90.36	345.47	99.83	6.46	1737.62	14.50	20.43	0.08			
Всего за день:		58.0	38.1	160.7	1182.3	50.52	0.70	0.80	0.54	0.90	140.30	560.14	211.10	11.64	2278.43	21.26	40.14	112.41			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ИЗ ТЫКВЫ (Б/Г)	150	1.8	4.0	27.8	156.3	4.80	0.25	0.27	0.13	0.72	37.17	22.70	22.04	6.52	355.16	0.00	0.00	0.00	137	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	90	20.6	7.7	3.5	158.4	0.86	0.08	0.15	0.19	0.10	15.16	143.20	72.58	1.91	296.78	5.83	18.10	103.20	257	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0.5	0.5	8.0	40.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	8.46	155.66	0.00	0.00	0.15	341	2011	
Итого за прием пищи:	560	24.0	12.4	54.2	425.4	44.82	0.39	0.46	0.33	0.82	102.70	191.71	112.18	9.33	843.97	5.83	18.10	103.35			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	20.15	34.60	16.28	0.96	209.60	2.37	0.00	0.01	24	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (без том.пасты)	250	1.6	5.0	11.7	98.8	7.52	0.04	0.04	0.24	0.00	45.73	44.81	22.65	1.12	311.61	5.36	0.00	0.02	82	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	14.9	13.8	14.7	244.3	31.38	0.05	0.07	0.20	0.00	83.10	58.00	29.70	1.72	354.12	5.93	0.00	0.02	139	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	50	1.0	1.1	16.8	86.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	16.1	82.2	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.03	3.06	4.86	0.54	10.81	0.00	0.00	0.00	388	2011	
Итого за прием пищи:	800	19.2	26.3	63.0	587.1	143.60	0.15	0.20	0.68	0.00	168.01	140.47	73.49	4.34	886.14	13.66	0.00	0.05			
Всего за день:		43.2	38.7	117.2	1012.5	188.42	0.54	0.66	1.01	0.82	270.71	332.18	185.67	13.67	1730.11	19.49	18.10	103.40			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОДГАРНИРОВКА (КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	30	0.9	0.1	2.0	12.0	3.00	0.03	0.02	0.00	0.00	6.00	18.60	6.30	0.21	29.70	0.00	0.00	0.00	12	2015	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2.9	5.4	23.3	153.5	11.77	0.13	0.09	0.00	0.00	20.60	77.57	31.56	1.35	836.15	7.36	0.00	0.04	125	2011	
ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ПОМИДОРОМ	100	23.2	3.8	1.5	125.3	3.00	0.07	0.14	0.11	0.00	14.29	161.61	83.00	1.74	379.09	6.60	20.52	117.00	901.1	1998	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	25	0.6	0.7	9.9	51.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	118	0.5	0.5	11.6	55.6	11.83	0.04	0.02	0.01	0.00	18.92	13.01	9.46	2.60	328.74	2.37	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	623	28.3	10.5	55.5	427.1	29.64	0.27	0.28	0.12	0.00	72.66	278.21	136.12	6.64	1 599.30	16.33	20.52	117.05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.20	0.02	0.04	0.04	0.00	44.58	24.71	13.25	0.81	172.04	2.37	0.00	0.01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	4.65	0.18	0.06	0.25	0.00	41.10	79.29	33.60	1.95	473.36	4.45	0.00	0.03	102	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	15.9	12.6	42.5	415.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	244	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	50	1.2	1.3	19.9	102.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.2	13.0	56.4	15.28	0.01	0.01	0.00	0.00	16.47	7.52	8.23	0.65	125.00	0.62	0.00	0.00	342	2011	
Итого за прием пищи:	800	24.6	24.6	103.2	809.5	37.13	0.21	0.11	0.29	0.00	102.15	111.52	55.08	3.41	770.40	7.44	0.00	0.04			
Всего за день:		52.9	35.1	158.7	1 236.6	66.77	0.48	0.39	0.41	0.00	174.81	389.73	191.20	10.05	2 369.70	23.77	20.52	117.09			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	50	0.4	0.0	1.2	6.8	2.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.35	18.90	6.30	0.45	70.50	1.50	0.00	0.01	71	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	8.7	7.3	39.3	257.2	0.00	0.23	0.12	0.00	0.00	22.53	191.26	128.98	4.51	269.91	2.34	0.00	0.01	302.1	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ БГ	90	17.7	2.7	0.0	92.6	0.00	0.03	0.12	0.00	0.00	10.62	169.52	23.73	0.62	226.57	0.00	19.12	0.00	297	2011	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	25	0.6	0.7	9.9	51.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	110	0.4	0.4	10.8	52.0	11.06	0.03	0.02	0.01	0.00	17.70	12.17	8.85	2.43	307.58	2.21	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	625	28.1	11.1	68.6	491.6	14.22	0.30	0.29	0.01	0.00	76.57	400.66	174.42	8.81	911.59	6.05	19.12	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.1	92.6	3.80	0.01	0.03	0.00	0.00	32.74	37.11	18.88	1.21	273.63	6.65	0.00	0.02	52	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ	250	2.1	5.2	16.8	123.0	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	37.04	59.49	26.19	1.04	481.82	4.47	0.00	0.03	96	2011	
ВОК "ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ" (без том. пасты)	200	16.7	20.8	25.8	461.6	31.04	0.17	0.21	0.79	0.00	54.18	237.15	58.89	3.82	1 083.32	15.30	0.00	0.10	276	2016	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	11.9	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	103.0	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	3.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	780	21.0	33.0	87.6	841.6	45.54	0.27	0.30	0.99	0.00	127.96	336.75	107.96	6.07	1 838.77	26.42	0.00	0.15			
Всего за день:		49.1	44.1	156.1	1 333.2	59.76	0.57	0.59	1.00	0.00	204.53	737.41	282.38	14.88	2 750.36	32.47	19.12	0.18			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	506.6	414.7	1516.7	12392.8	824.33	6.35	6.47	11.24	5.23	2172.43	5640.89	2448.82	143.72	22839.24	358.00	235.02	939.40
Среднее значение за период	50.7	41.5	151.7	1239.3	82.43	0.64	0.65	1.12	0.52	217.24	564.09	244.88	14.37	2283.92	35.80	23.50	93.94
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.4	30.1	53.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Безмолочно - безглютеновое меню 7-18 лет	578	823

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г. Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) Методические рекомендации МР 2.4.0162-19
- 12) ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей- диетологов, специалистов общественного питания. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в мед.организациях РФ. Москва - 2014, 460 с.
- 13) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 14) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано: Мед. сестра диетическая Байрамгулова Н.Р.