

Утверждаю:  
директор ГБОУ «СОШ № 23 с.п.  
Инарки имени М.Т. Яндиева



П.М. Мархиева

Перспективное меню  
для обучающихся страдающих целиакией  
на 2023-2024 учебный год

с.п. Инарки  
2023 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

№ 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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,17</b>	<b>25,97</b>	<b>79,63</b>	<b>700,2</b>	<b>0,3</b>	<b>14,98</b>	<b>0,086</b>	<b>2,47</b>	<b>358,5</b>	<b>430,15</b>	<b>116,24</b>	<b>3,16</b>
<b>обед</b>														
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

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

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 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,45</b>	<b>39,76</b>	<b>53,48</b>	<b>895,56</b>	<b>0,41</b>	<b>32,97</b>	<b>0,265</b>	<b>3,09</b>	<b>242,93</b>	<b>443,42</b>	<b>101,83</b>	<b>6,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,62</b>	<b>65,73</b>	<b>133,11</b>	<b>1595,76</b>	<b>0,82</b>	<b>65,94</b>	<b>0,53</b>	<b>6,18</b>	<b>485,86</b>	<b>886,84</b>	<b>203,67</b>	<b>12,84</b>
	*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

№ 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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>16,73</b>	<b>21,92</b>	<b>92</b>	<b>652,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,146</b>	<b>1,51</b>	<b>82,85</b>	<b>167,32</b>	<b>38,02</b>	<b>2,12</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>33,1</b>	<b>38,05</b>	<b>71,93</b>	<b>794,35</b>	<b>0,43</b>	<b>15,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,7</b>	<b>123,73</b>	<b>376,79</b>	<b>90,73</b>	<b>4,57</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,83</b>	<b>59,97</b>	<b>163,93</b>	<b>1446,41</b>	<b>0,72</b>	<b>15,15</b>	<b>0,476</b>	<b>2,21</b>	<b>206,58</b>	<b>544,11</b>	<b>128,75</b>	<b>6,69</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

№ 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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>10,66</b>	<b>19,16</b>	<b>56,28</b>	<b>487,8</b>	<b>0,14</b>	<b>17,75</b>	<b>0,089</b>	<b>0,85</b>	<b>175,85</b>	<b>188,74</b>	<b>66,54</b>	<b>4,32</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>27,22</b>	<b>32,49</b>	<b>89,06</b>	<b>810,24</b>	<b>0,4</b>	<b>33,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,67</b>	<b>126,87</b>	<b>423,16</b>	<b>109,28</b>	<b>3,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,88</b>	<b>51,65</b>	<b>145,34</b>	<b>1298,04</b>	<b>0,54</b>	<b>50,89</b>	<b>0,109</b>	<b>1,52</b>	<b>302,72</b>	<b>611,9</b>	<b>175,82</b>	<b>7,76</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

№ 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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>20,91</b>	<b>24,56</b>	<b>26,78</b>	<b>483,1</b>	<b>0,21</b>	<b>7,97</b>	<b>0,311</b>	<b>2,56</b>	<b>136,05</b>	<b>290,59</b>	<b>37,65</b>	<b>1,77</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>30,54</b>	<b>23,82</b>	<b>106,31</b>	<b>856,4</b>	<b>0,23</b>	<b>33,39</b>	<b>0,007</b>	<b>0,27</b>	<b>135,05</b>	<b>397,04</b>	<b>122,81</b>	<b>3,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,45</b>	<b>48,38</b>	<b>133,09</b>	<b>1339,5</b>	<b>0,44</b>	<b>41,36</b>	<b>0,318</b>	<b>2,83</b>	<b>271,1</b>	<b>687,63</b>	<b>160,46</b>	<b>5,21</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

№ 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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>21,88</b>	<b>23,5</b>	<b>89,84</b>	<b>660,8</b>	<b>0,18</b>	<b>3,86</b>	<b>0,113</b>	<b>3,16</b>	<b>134,82</b>	<b>230,87</b>	<b>54,33</b>	<b>3,52</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>29,79</b>	<b>29,98</b>	<b>82,73</b>	<b>765,78</b>	<b>0,42</b>	<b>56,33</b>	<b>0</b>	<b>3,33</b>	<b>254,46</b>	<b>404,91</b>	<b>102,58</b>	<b>4,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,67</b>	<b>53,48</b>	<b>172,57</b>	<b>1426,58</b>	<b>0,6</b>	<b>60,19</b>	<b>0,113</b>	<b>6,49</b>	<b>389,28</b>	<b>635,78</b>	<b>156,91</b>	<b>7,9</b>
	*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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>12,48</b>	<b>17,95</b>	<b>62,8</b>	<b>490,2</b>	<b>0,085</b>	<b>4,17</b>	<b>0,088</b>	<b>0,31</b>	<b>272,92</b>	<b>231,42</b>	<b>41,01</b>	<b>1,65</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>27,52</b>	<b>98,19</b>	<b>823,3</b>	<b>0,45</b>	<b>37,03</b>	<b>0,064</b>	<b>1,52</b>	<b>172,76</b>	<b>456,46</b>	<b>143,13</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,38</b>	<b>45,47</b>	<b>160,99</b>	<b>1313,5</b>	<b>0,535</b>	<b>41,2</b>	<b>0,152</b>	<b>1,83</b>	<b>445,68</b>	<b>687,88</b>	<b>184,14</b>	<b>5,95</b>
	*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: 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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>9,71</b>	<b>18,23</b>	<b>50,53</b>	<b>456</b>	<b>0,13</b>	<b>14,77</b>	<b>0,045</b>	<b>0,82</b>	<b>148,45</b>	<b>164,44</b>	<b>54,84</b>	<b>3,68</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>32,64</b>	<b>37,15</b>	<b>100,47</b>	<b>922,76</b>	<b>0,455</b>	<b>33,21</b>	<b>0</b>	<b>2,65</b>	<b>293,44</b>	<b>670,46</b>	<b>102,95</b>	<b>13,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,35</b>	<b>55,38</b>	<b>151</b>	<b>1378,76</b>	<b>0,585</b>	<b>47,98</b>	<b>0,045</b>	<b>3,47</b>	<b>441,89</b>	<b>834,9</b>	<b>157,79</b>	<b>16,72</b>

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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>22,08</b>	<b>21,33</b>	<b>39,53</b>	<b>465,13</b>	<b>0,27</b>	<b>5,7</b>	<b>0,124</b>	<b>0,74</b>	<b>196,95</b>	<b>336,94</b>	<b>68,94</b>	<b>2,02</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>35,54</b>	<b>37,54</b>	<b>117,87</b>	<b>812,96</b>	<b>0,3</b>	<b>12,36</b>	<b>0,35</b>	<b>1,42</b>	<b>250,17</b>	<b>488,82</b>	<b>97,19</b>	<b>3,69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,62</b>	<b>58,87</b>	<b>157,4</b>	<b>1278,09</b>	<b>0,57</b>	<b>18,06</b>	<b>0,474</b>	<b>2,16</b>	<b>447,12</b>	<b>825,76</b>	<b>166,13</b>	<b>5,71</b>
	*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: 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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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 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
	<b>Итого</b>		<b>20,46</b>	<b>26,98</b>	<b>44,19</b>	<b>524,4</b>	<b>0,15</b>	<b>16,8</b>	<b>0,268</b>	<b>0,83</b>	<b>269,53</b>	<b>349,58</b>	<b>77,44</b>	<b>4,62</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>37,82</b>	<b>33,23</b>	<b>72,72</b>	<b>687,15</b>	<b>0,2</b>	<b>25,89</b>	<b>0,042</b>	<b>5,05</b>	<b>278,96</b>	<b>435,26</b>	<b>95,38</b>	<b>2,61</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,28</b>	<b>60,21</b>	<b>116,91</b>	<b>1211,55</b>	<b>0,35</b>	<b>42,69</b>	<b>0,31</b>	<b>5,88</b>	<b>548,49</b>	<b>784,84</b>	<b>172,82</b>	<b>7,23</b>

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	Мд, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>14,37</b>	<b>16,62</b>	<b>118,26</b>	<b>745,1</b>	<b>0,48</b>	<b>12,83</b>	<b>0,05</b>	<b>1,94</b>	<b>77,55</b>	<b>148</b>	<b>80,84</b>	<b>1,91</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>29,2</b>	<b>30,65</b>	<b>61,09</b>	<b>748</b>	<b>0,47</b>	<b>29,93</b>	<b>0,06</b>	<b>1,74</b>	<b>308,24</b>	<b>656,68</b>	<b>92,43</b>	<b>4,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,57</b>	<b>47,27</b>	<b>179,35</b>	<b>1493,1</b>	<b>0,95</b>	<b>42,76</b>	<b>0,11</b>	<b>3,68</b>	<b>385,79</b>	<b>804,68</b>	<b>173,27</b>	<b>6,35</b>

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	Мд, 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	Мд, 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	Мд, 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
<b>ИТОГО</b>		488,99	545,07	1554,18	13847,83	5,7	393,25	2,372	33,16	3681,58	6860,9	1577,92	75,94