

УТВЕРЖДАЮ

Директор КТБОУ «Красноярская школа № 5»



Е.А. Ключкова

« 29 » июля 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ) КАРТАМИ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ, СОПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПИТАНИЯ
(БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА)
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, Д. 31)**

Разработано
Некоммерческой организацией
"Фонд санитарно-эпидемиологического
благополучия Красноярского края"

" 29 " июля 2022 г. Регистр № 12/07-01 20.12.2021г.

Полное или частичное копирование для исполь-
зования третьими лицами без разрешения
разработчика запрещено

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 лет и старше.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи – завтрак, обед, полдник.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.;

- МР 2.4.0162-19 2.4. Гигиена детей и подростков, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

Технологические карты (технико-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указаны: № рецептуры согласно сборника рецептов и наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий.

Меню для организации питания детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания (безглютеновая диета)

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 1							День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
35	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	35	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80
36	Какао с молоком	180	3,18	3,29	13,49	96,30	36	Какао с молоком	200	3,53	3,65	14,99	107,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,7	3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,7
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	553	10,33	17,42	58,66	440,61		Итого	583	11,12	18,12	64,28	473,81
Обед							Обед						
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	258	4,78	7,74	9,66	139,00	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	258	4,78	7,74	9,66	139,00
23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,42	3,01	7,12	108,00	23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,42	3,01	7,12	108,00
39	Рагу из овощей	180	2,77	6,05	18,10	147,00	39	Рагу из овощей	200	3,08	6,72	20,11	163,33
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	768	23,57	18,47	85,18	628,90		Итого	818	25,20	20,14	99,55	712,73
Полдник							Полдник						
9	Салат столичный	60	3,70	8,20	4,65	108,00	9	Салат столичный	100	6,17	13,67	7,75	180,00
10	Горячий бутерброд с сыром (безглютеновым)	60	8,56	11,77	13,02	195,00	10	Горячий бутерброд с сыром (безглютеновым)	60	8,56	11,77	13,02	195,00
15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	180	5,22	4,50	7,20	95,40	15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого	300	17,48	24,47	24,87	398,40		Итого	360	20,53	30,44	28,77	481,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,38	60,36	168,71	1467,91		Итого за день		56,85	68,70	192,60	1667,54

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 2							День 2						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66
20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	11,21	62,10	20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,7	3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,7
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	503	12,19	17,95	76,94	527,66		Итого	563	14,48	19,98	89,72	607,67
Обед							Обед						
1	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,90	24,00	1	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,10	0,20	6,50	40,00
13	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00	13	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00
58	Котлета особая	100	14,21	21,37	20,08	334,00	58	Котлета особая	100	14,21	21,37	20,08	334,00
32	Фасоль стручковая запеченная	150	3,28	4,00	3,18	55,00	32	Фасоль стручковая запеченная	180	3,94	4,80	3,82	66,00
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	19,02	81,00	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	798	27,02	34,01	85,21	752,50		Итого	918	30,29	35,89	102,92	856,00
Полдник							Полдник						
15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	180	5,22	4,50	7,20	95,40	15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80
	Итого	343	7,11	12,07	45,29	328,01		Итого	363	7,69	12,57	46,09	338,61
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46,32	64,03	207,44	1608,17		Итого за день		52,46	68,44	238,73	1802,28

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 3							День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
46	Каша "Дружба"	200	5,21	7,16	27,84	193,84	46	Каша "Дружба"	200	5,21	7,16	27,84	193,84
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
57	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	583	8,86	16,06	91,46	554,25		Итого	613	9,30	16,40	96,58	580,95
Обед							Обед						
1	Кукуруза консервированная отварная	80	1,76	0,32	8,96	46,00	1	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,00	58,00
19	Суп картофельный с рыбой	216	5,36	4,08	15,67	135,00	19	Суп картофельный с рыбой	270	6,70	5,10	19,59	168,75
59	Оладьи из печени по-кунцевски	100	16,48	21,88	12,87	255,00	59	Оладьи из печени по-кунцевски	100	16,48	21,88	12,87	255,00
7	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	7	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	806	29,98	35,87	107,42	836,50		Итого	910	33,08	37,97	125,74	949,75
Полдник							Полдник						
15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	180	5,22	4,50	7,20	95,40	15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	85	2,98	15,05	55,34	371,45	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	85	2,98	15,05	55,34	371,45
6	Сыр безглютеновый	13	3,10	3,12	0,26	42,00	6	Сыр безглютеновый	16	3,84	3,84	0,32	51,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	318	13,06	24,00	79,28	598,85		Итого	351	14,82	25,56	84,26	640,95
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,90	75,93	278,16	1989,60		Итого за день		57,20	79,93	306,58	2171,65

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 4							День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У		1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак							Завтрак						
63	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	63	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
21	Джем или повидло	20	0,08	0,00	13,00	52,40	21	Джем или повидло	20	0,08	0,00	13,00	52,40
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	500	11,26	16,27	87,94	528,00		Итого	560	12,91	17,90	96,19	583,45
Обед							Обед						
47	Салат "Прибой"	80	5,53	6,32	5,47	101,00	47	Салат "Прибой"	100	6,91	7,90	6,84	126,25
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	216	4,94	4,66	11,79	109,54	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	270	6,18	5,83	14,74	136,93
55	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42	316,80	55	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00
34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00	34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	706	26,51	26,23	86,85	698,84		Итого	880	35,74	35,19	117,31	942,18
Полдник							Полдник						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	154	0,62	0,62	15,09	72,38	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	154	0,62	0,62	15,09	72,38
	Итого	394	2,62	7,70	74,13	383,18		Итого	394	2,62	7,70	74,13	383,18
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		40,39	50,20	248,92	1610,02		Итого за день		51,27	60,79	287,63	1908,81

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 5							День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У		1	2	3	Б	Ж	У	
Завтрак							Завтрак						
43	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,98	7,77	37,02	251	43	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,98	9,71	46,28	313,75
36	Какао с молоком	180	3,18	3,29	13,49	96,30	36	Какао с молоком	200	3,53	3,65	14,99	107,00
6	Сыр безглютеновый	13	3,10	3,12	0,26	42,00	6	Сыр безглютеновый	16	3,84	3,84	0,32	51,00
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	70	2,45	12,39	45,57	305,90	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	70	2,45	12,39	45,57	305,90
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	503	18,47	27,90	112,82	785,20		Итого	586	22,00	31,26	127,76	890,15
Обед							Обед						
37	Сельдь с луком	60	8,28	10,10	0,66	128,00	37	Сельдь с луком	100	13,80	16,83	1,10	213,33
28	Рассольник ленинградский с мясом	258	8,76	9,50	9,88	154,00	28	Рассольник ленинградский с мясом	258	8,76	9,50	9,88	154,00
53	Свинина тушеная с овощами	180	9,91	22,06	14,19	299,08	53	Свинина тушеная с овощами	250	13,76	30,64	19,71	415,39
52	Компот витаминный	180	0,71	0,13	21,36	99,00	52	Компот витаминный	200	0,79	0,14	23,73	110,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	728	29,86	43,46	66,69	792,58		Итого	888	40,63	59,78	87,38	1072,72
Полдник							Полдник						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	117	0,47	0,47	11,47	54,99	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	117	0,47	0,47	11,47	54,99
	Итого	357	2,47	7,55	70,51	365,79		Итого	357	2,47	7,55	70,51	365,79
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50,80	78,91	250,02	1943,57		Итого за день		65,10	98,59	285,65	2328,66

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 6							День 6						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
18	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	18	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15
57	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
1	Кукуруза консервированная отварная	80	1,76	0,32	8,96	46,00	1	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,00	58,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	500	20,75	28,42	39,11	499,95		Итого	550	21,63	28,84	46,27	538,65
Обед							Обед						
13	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00	13	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00
29	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,07	13,80	2,51	194,00	29	Бефстроганов из говядины	100	15,07	13,80	2,51	194,00
11	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	150	4,56	6,14	33,91	200,00	11	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	180	5,47	7,37	40,69	240,00
42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	50	4,67	5,92	12,42	124,00	42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	100	9,34	11,84	24,84	248,00
40	Компот из кураги	180	0,94	0,00	18,88	78,00	40	Компот из кураги	200	1,04	0,00	20,98	86,67
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	788	32,41	34,38	106,75	854,50		Итого	918	39,41	42,53	140,41	1094,67
Полдник							Полдник						
15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	180	5,22	4,50	7,20	95,40	15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	60	2,10	10,62	39,06	262,20	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	60	2,10	10,62	39,06	262,20
38	Яйцо варное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	38	Яйцо варное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	320	14,18	21,05	63,04	510,60		Итого	350	15,20	21,89	67,96	543,70
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		67,34	83,85	208,90	1865,05		Итого за день		76,24	93,26	254,64	2177,02

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 7							День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
64	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,47	49,44	337,40	64	Каша гречневая рассыпчатая	240	13,68	12,56	59,33	404,88
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	50	1,75	8,85	32,55	218,50	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	50	1,75	8,85	32,55	218,50
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,7	3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,7
	Итого	500	15,59	27,80	131,59	846,60		Итого	550	18,31	30,23	145,60	936,58
Обед							Обед						
62	Винегрет овощной	80	1,04	8,00	5,44	104,00	62	Винегрет овощной	130	1,69	13,00	8,84	169,00
49	Солянка домашняя со сметаной	258	7,23	6,94	13,55	147,96	49	Солянка домашняя со сметаной	258	7,23	6,94	13,55	147,96
45	Рыба, запеченная в панировке	90	10,21	3,94	2,82	90,00	45	Рыба, запеченная в панировке	120	13,61	5,25	3,76	120,00
56	Картофельное пюре (или картофель отварной)	90	1,89	3,96	9,81	82,80	56	Картофельное пюре (или картофель отварной)	90	1,89	3,96	9,81	82,80
32	Фасоль стручковая запеченная	90	1,97	2,40	1,91	33,00	32	Фасоль стручковая запеченная	90	1,97	2,40	1,91	33,00
50	Кисель из брусники	180	0,15	0,11	14,76	62,00	50	Кисель из брусники	200	0,17	0,12	16,40	68,89
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	838	24,69	27,02	68,89	632,26		Итого	968	30,08	34,34	87,23	801,65
Полдник							Полдник						
51	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,67	87,00	51	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,63	96,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	50	1,75	8,85	32,55	218,50	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	50	1,75	8,85	32,55	218,50
	Итого	353	2,85	9,59	62,27	363,31		Итого	373	2,92	9,62	64,23	372,98
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		43,13	64,41	262,75	1842,17		Итого за день		51,31	74,19	297,06	2111,21

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 8							День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
35	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	35	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80
20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	11,21	62,10	20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
6	Сыр безглютеновый	13	3,10	3,12	0,26	42,00	6	Сыр безглютеновый	16	3,84	3,84	0,32	51,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	556	11,48	11,23	56,52	383,71		Итого	589	12,80	12,41	61,94	422,11
Обед							Обед						
54	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,19	6,20	11,01	110,00	54	Салат "Степной" из разных овощей	100	3,65	10,33	18,35	183,33
19	Суп картофельный с рыбой	216	5,36	4,08	15,67	135,00	19	Суп картофельный с рыбой	270	6,70	5,10	19,59	168,75
27	Птица, запеченная с картофелем по-русски	200	14,77	10,96	14,11	218,67	27	Птица, запеченная с картофелем по-русски	200	14,77	10,96	14,11	218,67
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	706	24,92	22,91	91,09	698,57		Итого	830	29,04	29,06	114,71	873,15
Полдник							Полдник						
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	50	1,75	8,85	32,55	218,50	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	50	1,75	8,85	32,55	218,50
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	180	5,22	4,50	7,20	95,40	15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого	353	7,46	13,84	51,80	371,71		Итого	373	8,04	14,34	52,60	382,31
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		43,86	47,98	199,41	1453,99		Итого за день		49,88	55,81	229,25	1677,57

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 9							День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
12	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	10,76	19,26	12,54	268,00	12	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	10,76	19,26	12,54	268,00
16	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	180	5,47	7,37	40,69	240,00	16	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	200	6,08	8,19	45,21	266,67
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
57	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
	Итого	500	17,99	27,96	78,76	635,80		Итого	550	19,04	29,12	88,40	689,17
Обед							Обед						
60	Салат из свеклы с сыром (безглютеновым) и чесноком	60	3,06	5,21	5,07	80,00	60	Салат из свеклы с сыром (безглютеновым) и чесноком	100	5,10	8,68	8,45	133,33
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	258	4,70	6,65	7,69	115,00	33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	258	4,70	6,65	7,69	115,00
61	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00	61	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	19,02	81,00	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	748	33,76	37,03	71,28	768,50		Итого	838	37,17	41,50	89,13	898,33
Полдник							Полдник						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
	Итого	363	2,49	7,57	71,09	368,61		Итого	363	2,49	7,57	71,09	368,61
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54,24	72,56	221,13	1772,91		Итого за день		58,70	78,19	248,62	1956,11

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше								
День 10							День 10								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		
1	2	3	Б	Ж	У		6	7	1	2	3	4		5	6
Завтрак							Завтрак								
26	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	9,20	28,00	39,82	449,60	26	Каша боярская (пшенная с изюмом)	250	11,50	35,00	49,78	562,00		
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80		
	3	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,3	0,24		129,4	3	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,3	0,24	129,4
	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90		79,00	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48		90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	500	15,72	53,41	98,48	922,80		Итого	560	18,46	60,75	112,56	1057,70		
Обед							Обед								
31	Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	6,91	7,90	6,84	126,25	31	Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	6,91	7,90	6,84	126,25		
14	Суп из овощей с фасолью с мясом	258	4,85	5,25	8,39	110,00	14	Суп из овощей с фасолью с мясом	258	4,85	5,25	8,39	110,00		
21	Куриное филе в сметанном соусе	90	9,89	14,63	4,45	166,00	21	Куриное филе в сметанном соусе	120	13,19	19,51	5,93	221,33		
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66		
42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	50	4,67	5,92	12,42	124,00	42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	100	9,34	11,84	24,84	248,00		
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00		
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00		
	Итого	878	37,12	43,23	99,01	931,40		Итого	1038	48,13	56,60	133,72	1233,24		
Полдник							Полдник								
15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	180	5,22	4,50	7,20	95,40	15	Кисломолочный продукт (в ассортименте) кроме йогурта	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80	ГП	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия безглютеновые	40	1,40	7,08	26,04	174,80		
	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05		57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
	Итого	343	7,11	12,07	45,29	328,01		Итого	363	7,69	12,57	46,09	338,61		
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц		
	Итого за день		59,95	108,71	242,78	2182,21		Итого за день		74,28	129,92	292,37	2629,55		

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет					Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	509,31	706,94	2288,22	17735,60	Итого за 10 дней	593,29	807,82	2633,13	20430,40
Итого за 1 дней	42,44	58,91	190,69	1477,97	Итого за 1 дней	59,33	80,78	263,31	2043,04