

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»



Ю.Д. Никонов

« 09 » 01 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»



О.А. Кузнецова

« 09 » 01 2025г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (АЛЛЕРГИЯ) 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд диетического питания

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
ткк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
ткк № 31	Картофель запеченный по-деревенски (картофель, масло растительное, сметана, чеснок)	180	2,70	8,80	38,97	236	0,18	0,12	6,75	0,02	0,06	26,44	111,45	23,90	1,67	3,8	0,010	0,000	0,78
ткк№ 145	Какао с молоком без сахара (какао-порошок, молоко)	200	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	550	12,58	17,17	74,16	495	0,32	0,57	22,29	0,213	1,962	454,4	388,0	91,40	5,27	426,7	0,04	0,01	0,90
	Обед																		
ткк№129	Салат с крабовыми палочками (крабовые палочки, картофель, морковь, огурцы конс., лук репчатый, яйца, масло растительное)	60	3,85	6,04	3,10	82	0,04	0,03	6,06	0,180	0,000	12,9	17,3	0,00	0,48	10,8	0,014	0,004	0,000
ткк№51	Суп картофельный с фрикадельками (250/25) (картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, говядина, яйца)	275	3,39	6,26	16,81	137	0,1	0,08	9,2	0,031	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
ткк№96	Колбасные изделия отварные	90	11,00	11,00	0,40	145	0,03	0,18	0,00	0,010	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	56,00	0,008	0,013	0,024
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	6,49	4,35	32,46	195	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	775	25,73	27,65	73,97	647	0,49	0,43	19,26	0,238	0,090	80,6	303,5	56,36	2,79	200,6	0,02	0,02	1,07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		38,31	44,82	148,13	1142	0,81	1,00	41,55	0,451	2,052	535,0	691,4	147,76	8,06	627,3	0,064	0,029	1,972

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
ткк№143	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара с маслом (пшено, молоко, масло сливочное)	205	6,03	7,63	28,10	205	0,18	0,14	0,52	0,056	0,130	105,6	80,4	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040
ткк№142	Чай без сахара (чай-запарка)	200	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлебцы без глютена (кукурузные, гречневые, рисовые)	25	2,70	0,45	22,50	108	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	630	9,93	8,28	70,84	406	0,28	0,21	8,52	0,206	0,130	143,5	160,6	61,26	5,21	469,0	0,030	0,006	0,040
	Обед																		
ткк№130	Салат "Зимний" (картофель, морковь, огурцы конс., лук, зеленый горошек, яйца, масло растительное)	60	1,10	8,43	4,22	97	0,03	0,03	3,31	0,010	0,000	10,2	27,7	2,20	0,43	8,0	0,010	0,000	0,130
ткк№18	Борщ Сибирский со сметаной (250/10) (свекла, картофель, фасоль, морковь, лук, томат, масло сливочное, сметана)	260	6,75	5,98	16,00	143	0,06	0,06	3,07	0,065	0,030	59,4	83,6	8,14	1,37	15,8	0,003	0,000	0,032
ткк№7	Рыба запеченная с овощами (50/50) (горбуша, морковь, лук репчатый, масло растительное)	100	13,34	9,01	5,84	158	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	36,00	106,4	0,015	0,004	0,650
ткк№ 84	Рис пригущенный (рис, масло сливочное)	150	3,61	5,01	30,78	183	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
ткк№161	Напиток из плодов шиповника без сахара (плоды шиповника суш.)	200	0,68	0,28	9,66	44	0,01	0,06	200,00	0,000	0,000	12,0	3,4	3,40	0,55	10,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	770	25,48	28,71	66,50	625	0,45	0,28	217,23	0,159	0,210	223,9	540,0	113,24	40,51	385,0	0,028	0,004	0,812
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		35,41	36,99	137,34	1031	0,73	0,49	225,75	0,365	0,340	367,4	700,6	174,50	45,72	854,0	0,058	0,010	0,852

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																			
тк №93	Биточки рыбные без панировки (минтай, лук, молоко, масло раст.)	100	71,00	13,00	8,80	15,20	196	0,07	0,06	0,00	0,012	0,000	10,1	77,0	6,89	0,42	100,2	0,008	0,020
тк №15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,15	6,75	21,90	164	0,01	0,15	15,54	0,036	0,81	48,52	66,58	15,11	1,43	121,84	0,009	0,001	0,480
тк №148	Чай с лимоном без сахара (200/5) (чай-заварка, лимон)	205	0,06	0,01	0,25	1	0,00	0,01	2,80	0,000	0,00	2,73	1,34	1,60	0,06	11,78	0,000	0,000	0,000
инстр №1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	605	76,46	20,51	62,45	325	196,06	0,26	33,40	0,036	0,822	75,3	94,5	108,21	10,94	153,0	100,239	0,009	0,612
<i>Обед</i>																			
ттк №203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом (капуста б/к свежая, кукуруза конс., яйцо, лук репчатый, масло растительное)	60	3,31	9,92	7,08	128	0,03	0,11	25,48	0,020	0,000	30,1	56,2	13,38	0,58	191,0	0,000	0,000	0,010
ттк №66	Суп "Кудряш" (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйца)	250	3,39	6,26	16,81	137	0,1	0,08	9,2	0,031	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
ттк №9	Сердце тушеное в соусе (50/50) (сердце говяжье, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, чеснок)	100	5,73	7,73	6,75	143	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тк №14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	6,49	4,35	32,46	195	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр №2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	760	19,92	28,26	84,30	691	0,52	0,46	38,68	0,068	0,090	104,4	355,4	104,19	2,90	400,6	0,004	0,005	1,160
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		96,38	48,77	146,75	1016	196,58	0,72	72,08	0,104	0,912	179,7	449,9	212,40	13,84	553,6	100,243	0,014	1,772

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																			
тк №167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025
тк №28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	13,31	13,89	10,93	358	0,04	0,09	3,87	0,011	0,000	19,9	129,0	20,81	0,86	186,0	0,003	0,001	0,360
тк №159	Чай с молоком без сахара (чай-заварка, молоко)	200	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
инстр №2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	630	17,49	15,60	37,23	501	0,12	0,21	13,13	0,027	0,000	96,1	193,6	45,40	3,75	450,1	0,003	0,002	0,385
<i>Обед</i>																			
тк №34	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное)	60	0,84	6,06	4,08	74	0,03	0,02	2,43	0,000	0,000	0,0	24,2	2,18	0,41	0,0	0,010	0,000	0,000
ттк №181	Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, курица, зелень)	266	5,89	5,55	18,30	150	0,10	0,08	9,20	0,000	0,000	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
ттк № 32	Жаркое из птицы (50/150) (грудка куриная, картофель, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное)	200	16,35	6,87	17,78	198	0,05	0,07	0,88	0,030	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,10
ттк №162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара (ягодная смесь с/м)	200	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
	Итого:	726	23,27	18,52	40,43	424	0,19	0,18	13,79	0,030	0,000	40,5	231,8	37,09	2,88	239,0	0,014	0,010	0,600
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		40,76	34,12	77,66	925	0,31	0,39	26,92	0,057	0,000	136,6	425,3	82,49	6,63	689,1	0,017	0,012	0,985

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																			
ттк№ 137	Птица отварная (курица)	100	15,70	8,90	0,40	144	0,05	0,07	0,88	0,030	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,10
тк№ 17	Капуста тушеная (капуста б/к свежая, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый)	150	3,00	4,50	15,00	114	0,10	0,12	9,54	0,030	0,07	63,93	83,27	19,58	0,00	2,25	0,002	0,000	0,038
ттк№142	Чай без сахара (чай-заварка)	200	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	600	21,15	14,15	46,94	403	0,22	0,24	29,42	0,06	0,070	116,5	239,5	63,83	3,85	264,2	0,035	0,008	0,250
<i>Обед</i>																			
ттк№192	Огурец консервированный (порционно)	60	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,0	14,0	4,00	0,40	23,0	0,000	0,000	0,000
ттк№10	Юшка гороховая (картофель, горох, морковь, лук репчатый, колбаса, масло растительное)	250	6,88	12,14	23,07	241	0,31	0,11	5,94	0,010	0,030	39,6	47,8	4,08	0,65	21,6	0,004	0,005	0,130
тк №4	Плов по-узбекски с птицей (50/150) (грудка куриная, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	14,40	17,74	35,27	358	0,10	0,15	3,13	0,494	0,00	32,55	244,00	41,12	1,50	352,00	0,002	0,092	0,19
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	710	22,98	29,98	81,44	698	0,43	0,29	13,07	0,50	0,030	86,2	313,8	63,20	2,55	452,6	0,006	0,097	0,323
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		44,13	44,13	128,38	1101	0,65	0,53	42,49	0,564	0,10	202,7	553,3	127,03	6,40	716,8	0,041	0,105	0,573

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																			
ттк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами (50/50) (сосиски, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное)	100	6,54	12,06	3,60	149	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	6,49	4,35	32,46	195	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
ттк№159	Чай с молоком без сахара (чай-заварка, молоко)	200	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	650	15,66	18,02	59,11	467	0,43	0,29	4,26	0,033	0,060	96,4	231,4	44,78	4,00	398,7	0,001	0,004	0,550
<i>Обед</i>																			
ттк№169	Икра кабачковая (промышленное производство)	60	1,90	4,90	7,70	119	0,02	0,02	18,45	0,000	0,000	24,3	17,9	9,80	0,33	15,3	0,010	0,000	0,000
тк№19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10) (свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, сметана)	260	4,15	6,60	16,34	139	0,06	0,06	3,07	0,065	0,030	59,4	83,6	8,14	1,37	15,8	0,003	0,000	0,032
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук репчатый, масло растительное, морковь, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
ттк№157	Каша пшениная вязкая (пшено, масло сливочное)	150	4,17	12,03	23,72	220	0,14	0,01	0,00	0,000	0,00	25,20	100,80	37,80	1,26	91,80	0,000	0,000	0,000
ттк№158	Напиток из свежих яблок без сахара (яблоки свежие)	200	0,10	0,10	2,60	12	0,01	0,00	0,01	0,000	0,000	3,8	2,4	2,83	0,50	8,3	0,000	0,000	0,000
	Итого:	780	15,39	30,82	57,68	604	0,27	0,16	23,10	0,075	0,090	124,6	297,5	75,07	4,66	253,3	0,016	0,001	0,252
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		31,05	48,84	116,79	1071	0,70	0,45	27,36	0,108	0,150	221,1	528,9	119,85	8,66	651,9	0,017	0,005	0,802

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																			
ттк№171	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,59	5,76	0,27	75	0,04	0,16	0,00	0,014	0,00	23,76	0,00	14,79	1,39	58,10	0,008	0,013	0,024
ттк№143	Каша пшениная молочная жидкая без сахара с маслом (пшено, молоко, масло сливочное)	205	6,03	7,63	28,10	205	0,18	0,14	0,52	0,056	0,130	105,6	80,4	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040
ттк№142	Чай без сахара (чай-заварка)	200	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	595	14,07	14,14	59,91	425	0,29	0,35	19,52	0,070	0,130	167,4	104,9	65,45	5,00	232,9	0,068	0,019	0,176
<i>Обед</i>																			
тк№77	Салат из белокочанной капусты (капуста б/к, морковь, масло растительное)	60	0,84	3,06	5,34	53	0,02	0,02	18,45	0,000	0,000	24,3	17,9	9,80	0,33	15,3	0,010	0,000	0,000
тк№12	Солянка "Домашняя" со сметаной (250/10) (говядина, колбаса, сосиски, лук репчатый, огурцы консервированные, картофель, томат, масло сливочное, сметана)	260	6,34	9,00	9,30	168	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
тк№50	Рыба запеченная с картофелем по-русски (50/150) (минтай, картофель, лук репчатый, масло сливочное, сыр)	200	10,66	7,32	9,22	147	0,20	0,64	0,00	0,007	0,051	58,2	79,9	11,71	0,20	52,3	0,005	0,013	0,509
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	720	18,84	19,38	45,06	456	0,33	0,70	31,06	0,032	0,081	111,7	132,0	42,67	0,63	124,0	0,017	0,013	1,009
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		32,91	33,52	104,97	881	0,62	1,05	50,58	0,102	0,211	279,0	236,9	108,12	5,63	356,9	0,085	0,026	1,185

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																			
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук репчатый, масло растительное, морковь, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	6,49	4,35	32,46	195	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
тк№150	Кофейный напиток с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,93	1,41	7,30	50	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080
тк№94	Творог детский в индивидуальной упаковке (без сахара)	100	9,00	5,00	4,00	97	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
Итого:		560	22,49	17,95	51,08	456	0,40	0,51	4,57	0,063	0,200	264,0	417,4	78,50	1,84	428,1	0,048	0,007	0,880
Обед																			
тк№21	Салат из овощей с морской капустой (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, морская капуста, масло растительное)	60	0,34	5,63	6,04	76	0,05	0,04	4,01	0,010	0,000	21,5	43,9	1,50	0,016	0,9	0,016	0,016	0,000
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, сметана)	260	5,33	11,28	17,00	191	0,08	0,06	9,28	0,050	0,030	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
тк№77	Плов из индейки (50/150) (филе индейки, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	14,59	13,65	17,42	301	0,05	0,07	0,88	0,030	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100
тк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара (ягоды с/м)	200	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
Итого:		720	20,45	30,60	40,73	570	0,19	0,18	15,45	0,090	0,030	88,8	252,1	20,71	2,92	205,6	0,025	0,024	0,134
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			42,94	48,55	91,81	1026	0,59	0,69	20,02	0,153	0,230	352,8	669,5	99,21	4,76	633,7	0,073	0,031	1,014

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																			
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
тк№143/1	Каша рисовая молочная жидкая без сахара с маслом (рис, молоко, масло сливочное)	205	4,89	7,31	22,41	175	0,12	0,16	0,55	0,040	0,000	124,2	176,1	45,51	0,75	89,3	0,025	0,006	0,040
тк№145	Какао с молоком без сахара (какао-порошок, молоко)	200	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		575	14,77	15,68	57,60	434	0,26	0,61	16,09	0,233	1,902	552,2	452,6	113,01	4,35	512,1	0,055	0,013	0,158
Обед																			
тк№115	Салат из моркови с яблоком (морковь, яблоки свежие, масло растительное)	60	0,60	4,30	5,46	64	0,03	0,03	3,51	0,000	0,000	13,5	24,4	17,03	0,61	13,0	0,000	0,000	0,030
тк№181	Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, курица, зелень)	266	5,89	5,55	18,30	150	0,10	0,08	9,20	0,000	0,000	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тк№8	Котлета по-хлыновски (говядина, курица, картофель, лук репчатый, яйца, масло растительное)	90	15,48	13,76	17,53	283	0,04	0,09	1,66	0,011	0,00	21,73	85,93	5,52	1,10	162,51	0,003	0,000	0,380
тк№17	Капуста тушеная (капуста б/к свежая, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый)	150	3,00	4,50	15,00	114	0,10	0,12	9,54	0,030	0,07	63,93	83,27	19,58	0,00	2,25	0,002	0,000	0,038
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
Итого:		766	25,97	28,11	77,49	699	0,29	0,34	27,91	0,041	0,070	132,1	273,1	72,80	2,79	285,4	0,006	0,002	0,948
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			40,74	43,79	135,09	1133	0,55	0,95	44,00	0,274	1,972	684,3	725,7	185,81	7,14	797,5	0,061	0,015	1,106

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																			
ттк№2	Птица тушеная в соусе (50/50) (курица, морковь, лук репчатый,	100	14,59	13,65	17,42	301	0,05	0,07	0,88	0,030	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100
тк№ 15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,15	6,75	21,90	164	0,41	0,12	0,00	0,000	0,00	84,60	192,60	75,60	5,94	626,40	0,000	0,000	0,000
ткд№142	Чай без сахара (чай-заварка)	200	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		600	20,19	21,15	70,86	610	0,53	0,24	19,88	0,030	0,000	137,2	348,8	119,85	9,79	888,4	0,033	0,008	0,212
Обед																			
ттк№167	Кукуруза консервированная порционно	50	1,10	0,20	5,60	29	0,03	0,02	7,00	0,000	0,000	17,0	30,0	14,00	0,50	196,0	0,000	0,000	0,000
тк№13	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10) (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы конс., пшено или рис, масло	260	3,25	6,50	20,44	176	0,08	0,06	7,31	0,031	0,030	25,7	69,2	6,71	0,89	19,8	0,002	0,000	0,250
тк №59/2	Рыбные фрикадельки с томатным соусом (80/50) (минтай, лук	130	12,80	1,28	1,60	67	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	0,36	106,4	0,015	0,004	0,650
тк№ 84	Рис припущенный (рис, масло сливочное)	150	3,61	5,01	30,78	183	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
ттк№153	Напиток из сухофруктов без сахара (фрукты сушеные)	200	0,80	0,05	7,85	35	0,01	0,02	0,25	0,000	0,000	22,0	19,6	14,94	0,45	22,4	0,000	0,000	0,700
Итого:		790	21,56	13,04	66,27	490	0,47	0,23	25,41	0,115	0,210	207,0	544,1	135,15	4,36	589,5	0,017	0,004	1,600
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			41,75	34,19	137,13	1100	1,00	0,47	45,29	0,145	0,210	344,1	892,9	255,00	14,15	1477,9	0,050	0,012	1,812

Итого за 2 недели (10 дней)			444,38	417,72	1224,05	10426	202,54	6,74	596,04	2,32	6,18	3302,64	5874	1512	120,98	7358,5	100,71	0,26	12,07
Средние показатели в день			44,44	41,77	122,41	1043	20,25	0,67	59,60	0,23	0,62	330,26	587,43	151,22	12,10	735,9	10,07	0,03	1,21
Выполнение в процентах среднее		СанПиН	96	88	61	74	2813	80	166	55	103	50	89	101	168	111	16785	144	67

* Примерное циклическое меню рассчитано на два приема пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 60%

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, говядина, рыба, мясо птицы, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, фрукты свежие.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Циклическое двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)