

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  
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ С АЛЛЕРГИЕЙ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА



Меню приготавливаемых блюд диетического питания

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 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
<b>Завтрак</b>																			
тгк№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
тгк№31	Картофель запеченный по-деревенски (картофель, сметана, чеснок, масло растительное)	180	2,70	8,80	38,97	236,00	0,22	0,14	8,10	0,023	0,07	31,72	133,74	32,28	2,01	4,56	0,001	0,015	0,940
тгк№145	Какао с молоком без сахара	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	0,60	0,45	15,45	71	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>10,93</b>	<b>16,87</b>	<b>58,11</b>	<b>422</b>	<b>0,36</b>	<b>0,59</b>	<b>23,64</b>	<b>0,216</b>	<b>1,974</b>	<b>459,7</b>	<b>410,2</b>	<b>99,78</b>	<b>5,61</b>	<b>427,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>1,06</b>
<b>Обед</b>																			
тгк№129	Салат с крабовыми палочками (крабовые палочки, картофель, морковь, огурцы конс., лук, яйца, масло раст.)	100	6,41	10,06	5,17	137	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
тк№51	Суп картофельный с фрикадельками (250/25) (картофель, морковь, лук, томат, масло слив., говядина, яйца)	275	5,30	6,80	16,95	150	0,06	0,07	5,20	0,400	0,030	14,5	36,5	4,92	0,89	6,9	0,020	0,005	0,170
тк№96	Колбасные изделия отварные	100	11,00	11,00	0,40	145	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив.)	180	7,78	5,22	38,98	234	0,30	0,12	0,90	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144	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
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>31,09</b>	<b>33,28</b>	<b>97,90</b>	<b>810</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>16,17</b>	<b>0,607</b>	<b>0,120</b>	<b>78,5</b>	<b>222,7</b>	<b>47,27</b>	<b>7,75</b>	<b>397,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,83</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>42,02</b>	<b>50,15</b>	<b>156,01</b>	<b>1232</b>	<b>0,82</b>	<b>0,84</b>	<b>39,81</b>	<b>0,823</b>	<b>2,094</b>	<b>538,2</b>	<b>633,0</b>	<b>147,05</b>	<b>13,36</b>	<b>824,9</b>	<b>0,067</b>	<b>0,034</b>	<b>1,888</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 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
тгк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	205	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,000	28,0	112,0	42,00	1,40	102,0	0,000	0,002	0,000
тгк№148	Чай с лимоном без сахара (200/5)	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
тгк№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
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>11,09</b>	<b>8,78</b>	<b>78,65</b>	<b>446</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>6,80</b>	<b>0,150</b>	<b>0,000</b>	<b>54,6</b>	<b>185,5</b>	<b>68,70</b>	<b>5,62</b>	<b>427,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,002</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																			
тгк№130	Салат "Зимний" (картофель, морковь, огурцы конс., лук, зеленый горошек, яйца, масло растительное)	100	1,84	14,05	7,03	162	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
тк№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
тгк№7	Рыба запеченная с овощами (50/50) (горбуша, мука, морковь, лук, масло раст.)	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
тк№84	Рис припущенный (рис, масло сливочное)	150	3,61	5,01	30,78	183	0,02	0,05	0,00	0,020	0,072	22,8	60,8	16,22	0,00	11,1	0,001	0,000	0,440
тгк№161	Напиток из плодов шиповника без сахара	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
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>26,22</b>	<b>34,33</b>	<b>69,31</b>	<b>690</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>213,63</b>	<b>0,107</b>	<b>0,282</b>	<b>153,1</b>	<b>193,9</b>	<b>70,96</b>	<b>38,35</b>	<b>151,2</b>	<b>0,029</b>	<b>0,004</b>	<b>1,252</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>37,31</b>	<b>43,11</b>	<b>147,96</b>	<b>1136</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>220,43</b>	<b>0,257</b>	<b>0,282</b>	<b>207,7</b>	<b>379,5</b>	<b>139,66</b>	<b>43,97</b>	<b>578,2</b>	<b>0,029</b>	<b>0,006</b>	<b>1,252</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 5-11 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	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	0,760
тк№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
тк№142	Чай без сахара	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	0,60	0,45	15,45	71	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
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>17,58</b>	<b>17,35</b>	<b>56,97</b>	<b>464</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>34,54</b>	<b>0,048</b>	<b>0,810</b>	<b>96,6</b>	<b>168,1</b>	<b>50,50</b>	<b>4,41</b>	<b>297,0</b>	<b>0,047</b>	<b>0,021</b>	<b>1,352</b>
<i>Обед</i>																			
тк№203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом (капуста б/к, кукуруза конс., яйца, лук, масло растительное)	100	3,31	9,92	7,08	128	0,03	0,11	25,48	0,020	0,000	30,1	56,2	13,38	0,580	191,0	0,000	0,000	0,010
тк№66	Суп "Кудряш" (картофель, морковь, лук, масло сливочное, яйца)	250	3,39	6,26	16,81	137	0,06	0,07	5,20	0,400	0,030	14,5	36,5	4,92	0,89	6,9	0,002	0,005	0,170
тк№9	Сердце тушеное в соусе (50/50) (сердце говяжье, морковь, лук, томат, мука пшен., 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 слп.)	180	7,78	5,22	38,98	234	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 (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144	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
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>20,81</b>	<b>29,33</b>	<b>106,02</b>	<b>786</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>34,68</b>	<b>0,437</b>	<b>0,090</b>	<b>99,9</b>	<b>326,5</b>	<b>86,44</b>	<b>5,51</b>	<b>539,8</b>	<b>0,005</b>	<b>0,008</b>	<b>0,830</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>38,39</b>	<b>46,68</b>	<b>162,99</b>	<b>1250</b>	<b>0,63</b>	<b>0,71</b>	<b>69,22</b>	<b>0,485</b>	<b>0,900</b>	<b>196,5</b>	<b>494,6</b>	<b>136,94</b>	<b>9,92</b>	<b>836,9</b>	<b>0,052</b>	<b>0,029</b>	<b>2,182</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 5-11 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	8,65	6,63	10,79	137	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>12,83</b>	<b>8,34</b>	<b>37,09</b>	<b>280</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>13,13</b>	<b>0,027</b>	<b>0,000</b>	<b>96,1</b>	<b>193,6</b>	<b>45,40</b>	<b>3,75</b>	<b>450,1</b>	<b>0,003</b>	<b>0,002</b>	<b>0,385</b>
<i>Обед</i>																			
тк№34	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное)	100	1,4	10,1	6,8	124	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
тк№181	Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, томат, 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№ 32	Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшен., масло растительное)	200	16,35	6,87	17,78	198	0,05	0,07	0,88	0,000	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>23,83</b>	<b>22,56</b>	<b>43,15</b>	<b>474</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>13,79</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>40,5</b>	<b>231,8</b>	<b>37,09</b>	<b>2,88</b>	<b>239,0</b>	<b>0,014</b>	<b>0,010</b>	<b>0,600</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>36,66</b>	<b>30,90</b>	<b>80,24</b>	<b>754</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>26,92</b>	<b>0,027</b>	<b>0,000</b>	<b>136,6</b>	<b>425,3</b>	<b>82,49</b>	<b>6,63</b>	<b>689,1</b>	<b>0,017</b>	<b>0,012</b>	<b>0,985</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 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>																			
тпк№137	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	145	0,05	0,07	0,88	0,030	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,100
тпк№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) (100/50) (картофель, молоко, масло сливочное, капуста, томат, морковь, лук репчатый)	150	3,10	5,00	19,60	147	0,15	0,18	14,31	0,050	0,110	95,9	124,9	29,37	0,00	3,4	0,001	0,000	0,060
тпк№142	Чай без сахара	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	0,60	0,45	15,45	71	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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,00</b>	<b>12,85</b>	<b>35,59</b>	<b>364</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>34,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,110</b>	<b>148,5</b>	<b>281,1</b>	<b>73,62</b>	<b>3,85</b>	<b>265,4</b>	<b>0,034</b>	<b>0,008</b>	<b>0,272</b>
<i>Обед</i>																			
тпк№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
тпк№10	Юшка гороховая (колбаса, картофель, горох, морковь, лук, масло раст.)	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
пк№4	Плов по-узбекски с птицей (50/150) (курица, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	14,40	17,74	35,27	358	0,13	0,19	0,40	0,125	0,070	32,7	60,8	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144	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
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>22,58</b>	<b>30,18</b>	<b>96,64</b>	<b>754</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>10,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,100</b>	<b>86,3</b>	<b>136,5</b>	<b>55,53</b>	<b>4,86</b>	<b>360,3</b>	<b>0,006</b>	<b>0,005</b>	<b>0,230</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>45,58</b>	<b>43,03</b>	<b>132,23</b>	<b>1118</b>	<b>0,73</b>	<b>0,63</b>	<b>44,53</b>	<b>0,215</b>	<b>0,21</b>	<b>234,8</b>	<b>417,6</b>	<b>129,15</b>	<b>8,71</b>	<b>625,7</b>	<b>0,040</b>	<b>0,013</b>	<b>0,502</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 5-11 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
<b>Завтрак</b>																			
ткк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами (50/50) (сосиски, лук, морковь, томат, мука пшен., масло раст.)	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
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив.)	180	7,78	5,22	38,98	234	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
ткк№159	Чай с молоком без сахара	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	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000	
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>16,95</b>	<b>18,89</b>	<b>65,63</b>	<b>506</b>	<b>0,43</b>	<b>0,29</b>	<b>4,26</b>	<b>0,033</b>	<b>0,060</b>	<b>96,4</b>	<b>231,4</b>	<b>44,78</b>	<b>4,00</b>	<b>398,7</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>0,550</b>
<b>Обед</b>																			
ткк№ 165	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,90	4,90	7,70	119	0,02	0,02	18,45	0,000	0,000	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	0,000	0,000
ткк№19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10) (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., 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
ткк№5	Шницель из говядины (говядина, хлеб пшен., молоко, лук, сухари панир., масло раст.)	100	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
ткк№ 157	Каша пшенная вязкая (пшено, масло сливочное)	180	5,00	14,44	28,46	264	0,14	0,02	0,00	0,000	0,00	25,00	100,80	37,80	1,26	91,80	0,000	0,000	0,000
ткк№158	Напиток из свежих яблок без сахара	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
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>23,87</b>	<b>37,56</b>	<b>67,90</b>	<b>743</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>22,44</b>	<b>0,075</b>	<b>0,060</b>	<b>120,9</b>	<b>227,6</b>	<b>74,43</b>	<b>7,02</b>	<b>403,5</b>	<b>0,004</b>	<b>0,000</b>	<b>0,142</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>40,82</b>	<b>56,45</b>	<b>133,53</b>	<b>1249</b>	<b>0,70</b>	<b>0,40</b>	<b>26,70</b>	<b>0,108</b>	<b>0,120</b>	<b>217,3</b>	<b>458,9</b>	<b>119,21</b>	<b>11,02</b>	<b>802,1</b>	<b>0,005</b>	<b>0,004</b>	<b>0,692</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 5-11 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
<b>Завтрак</b>																			
ткк№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
ткк№61	Каша молочная пшенная жидкая с маслом (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	205	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,000	28,0	112,0	42,00	1,40	102,0	0,000	0,002	0,000
ткк№142	Чай без сахара	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	0,60	0,45	15,45	71	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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>13,72</b>	<b>14,33</b>	<b>51,46</b>	<b>392</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>19,00</b>	<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>89,8</b>	<b>136,5</b>	<b>85,29</b>	<b>5,35</b>	<b>235,1</b>	<b>0,038</b>	<b>0,015</b>	<b>0,136</b>
<b>Обед</b>																			
ткк№ 77	Салат из белокочанной капусты (капуста б/к, морковь, масло растительное)	100	1,40	5,10	8,90	88	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
ткк№12	Солянка "Домашняя" со сметаной (250/10) (говядина, колбаса, сосиски, лук, огурцы конс., картофель, томат, масло слив., 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
ткк№50	Рыба запеченная с картофелем по-русски (50/150) (минтай, картофель, лук, масло сливочное, мука, сыр)	150	14,80	10,40	17,00	222	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 (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144	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
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>23,14</b>	<b>24,70</b>	<b>71,60</b>	<b>622</b>	<b>0,33</b>	<b>0,70</b>	<b>31,06</b>	<b>0,032</b>	<b>0,081</b>	<b>111,7</b>	<b>138,0</b>	<b>36,67</b>	<b>3,43</b>	<b>308,0</b>	<b>0,017</b>	<b>0,013</b>	<b>1,009</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>36,86</b>	<b>39,03</b>	<b>123,06</b>	<b>1014</b>	<b>0,60</b>	<b>0,93</b>	<b>50,06</b>	<b>0,046</b>	<b>0,081</b>	<b>201,4</b>	<b>274,5</b>	<b>121,96</b>	<b>8,78</b>	<b>543,1</b>	<b>0,055</b>	<b>0,026</b>	<b>1,145</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 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№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, 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 слив.)	180	7,78	5,22	38,98	234	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	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	Йогурт в индивидуальной упаковке	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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>23,78</b>	<b>18,82</b>	<b>57,60</b>	<b>495</b>	<b>0,40</b>	<b>0,51</b>	<b>4,57</b>	<b>0,063</b>	<b>0,200</b>	<b>264,0</b>	<b>417,4</b>	<b>78,50</b>	<b>1,84</b>	<b>428,1</b>	<b>0,048</b>	<b>0,007</b>	<b>0,880</b>
<i>Обед</i>																			
тк№21	Салат из овощей с морской капустой (картофель, свекла, морковь, лук, морская капуста, масло)	100	1,28	8,99	8,05	118,23	0,05	0,04	4,01	0,01	0,00	21,54	43,94	1,50	0,016	0,87	0,016	0,016	0,000
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., 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) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>28,77</b>	<b>38,05</b>	<b>60,59</b>	<b>699</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>15,45</b>	<b>0,090</b>	<b>0,030</b>	<b>88,8</b>	<b>252,1</b>	<b>20,71</b>	<b>2,92</b>	<b>205,6</b>	<b>0,025</b>	<b>0,024</b>	<b>0,134</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>52,55</b>	<b>56,87</b>	<b>118,19</b>	<b>1194</b>	<b>0,59</b>	<b>0,69</b>	<b>20,02</b>	<b>0,153</b>	<b>0,230</b>	<b>352,8</b>	<b>669,5</b>	<b>99,21</b>	<b>4,76</b>	<b>633,7</b>	<b>0,073</b>	<b>0,031</b>	<b>1,014</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 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№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№62	Каша молочная рисовая с маслом (рис, молоко, сахар, масло слив.)	205	5,04	7,13	27,51	196	0,12	0,16	0,55	0,040	0,000	124,0	176,0	45,00	0,75	89,0	0,025	0,006	0,040
тк№145	Какао с молоком без сахара	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	0,60	0,45	15,45	71	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
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>13,27</b>	<b>15,20</b>	<b>46,65</b>	<b>382</b>	<b>0,26</b>	<b>0,61</b>	<b>16,09</b>	<b>0,233</b>	<b>1,902</b>	<b>552,0</b>	<b>452,5</b>	<b>112,50</b>	<b>4,35</b>	<b>511,9</b>	<b>0,055</b>	<b>0,013</b>	<b>0,158</b>
<i>Обед</i>																			
тк№115	Салат из моркови с яблоком (морковь, яблоки, масло растительное, сахар)	100	1,00	7,17	9,10	106	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, томат, 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-хльновски (говядина, курица, картофель, лук, яйца, сухари, масло раст.)	100	15,48	13,76	12,53	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№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) (100/50) (картофель, молоко, масло сливочное, капуста, томат, морковь, лук, мука пшен., сахар)	150	3,10	5,00	19,60	147	0,15	0,18	14,31	0,050	0,110	95,9	124,9	29,37	0,00	3,4	0,001	0,000	0,060
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144	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
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>26,07</b>	<b>31,68</b>	<b>95,93</b>	<b>830</b>	<b>0,34</b>	<b>0,40</b>	<b>32,68</b>	<b>0,061</b>	<b>0,110</b>	<b>164,1</b>	<b>320,7</b>	<b>76,59</b>	<b>5,59</b>	<b>470,5</b>	<b>0,005</b>	<b>0,002</b>	<b>0,970</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>39,34</b>	<b>46,88</b>	<b>142,58</b>	<b>1212</b>	<b>0,60</b>	<b>1,01</b>	<b>48,77</b>	<b>0,294</b>	<b>2,012</b>	<b>716,1</b>	<b>773,2</b>	<b>189,09</b>	<b>9,94</b>	<b>982,4</b>	<b>0,060</b>	<b>0,015</b>	<b>1,128</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 5-11 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
<b>Завтрак</b>																			
тпк№2	Птица тушеная в соусе (50/50) (курица, морковь, лук, мука, сметана, томат, масло растительное)	100	13,08	12,19	15,06	222	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№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
тпк№142	Чай без сахара	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	0,60	0,45	15,45	71	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
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>17,66</b>	<b>20,74</b>	<b>56,83</b>	<b>490</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>34,54</b>	<b>0,036</b>	<b>0,810</b>	<b>115,2</b>	<b>181,0</b>	<b>83,06</b>	<b>5,00</b>	<b>272,6</b>	<b>0,041</b>	<b>0,001</b>	<b>0,692</b>
<b>Обед</b>																			
тпк№ 167	Кукуруза консервированная порционно	50	1,10	0,20	5,60	29	0,02	0,02	4,80	0,020	0,000	42,0	41,0	13,00	0,36	136,0	0,000	0,000	0,018
тк№13	Рассольник ленинградский с мясом птицы и сметаной (250/15/10) (картофель, морковь, лук, огурцы конс., пшено или рис, масло слив, курица, сметана)	275	6,64	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) (мяктай, хлеб, лук, яйца, соус томатный)	130	13,40	9,32	8,23	168	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)	180	0,27	6,01	25,76	215,07	0,02	0,05	0,00	0,020	0,07	22,84	60,75	16,22	0,00	11,05	0,001	0,000	0,440
тпк№153	Напиток из сухофруктов без сахара	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
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>22,21</b>	<b>22,08</b>	<b>67,88</b>	<b>623</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>19,61</b>	<b>0,083</b>	<b>0,282</b>	<b>161,2</b>	<b>209,0</b>	<b>91,87</b>	<b>2,06</b>	<b>295,7</b>	<b>0,018</b>	<b>0,004</b>	<b>2,058</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>39,87</b>	<b>42,82</b>	<b>124,71</b>	<b>1113</b>	<b>0,31</b>	<b>0,50</b>	<b>54,15</b>	<b>0,119</b>	<b>1,092</b>	<b>276,4</b>	<b>390,1</b>	<b>174,93</b>	<b>7,06</b>	<b>568,3</b>	<b>0,059</b>	<b>0,005</b>	<b>2,750</b>

<b>Итого за 2 недели (10 дней)</b>			<b>409,40</b>	<b>455,92</b>	<b>1321,50</b>	<b>11273</b>	<b>5,67</b>	<b>6,40</b>	<b>600,6</b>	<b>2,53</b>	<b>7,02</b>	<b>3077,8</b>	<b>4916</b>	<b>1340</b>	<b>124</b>	<b>7084</b>	<b>0,46</b>	<b>0,17</b>	<b>13,54</b>
<b>Средние показатели в день</b>			<b>40,94</b>	<b>45,59</b>	<b>132,15</b>	<b>1127</b>	<b>0,57</b>	<b>0,64</b>	<b>60,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,70</b>	<b>307,78</b>	<b>491,62</b>	<b>133,97</b>	<b>12,41</b>	<b>708,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,35</b>
<b>Выполнение в процентах среднее</b>			<b>СанПиН</b>	<b>89</b>	<b>96</b>	<b>66</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>167</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>74</b>	<b>89</b>	<b>172</b>	<b>107</b>	<b>76</b>	<b>97</b>

\* 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, мясо птицы, рыба, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, фрукты свежие.  
 \* Использованная 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)