«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ
Вознесеновская сош
_____ /Т.Н. Смирнова/
_____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Комбинат социального питания»
_____ Зайченко Е.В.
«___» _____20____г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов для организации питания школьников с целиакией общеобразовательных учреждений г. Воронежа и Воронежской области в 2020/2021 учебном году

День: понедельник
Неделя: первая
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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
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
	ИТОГО		**21,17**	**25,97**	**79,63**	**700,2**	**0,3**	**14,98**	**0,086**	**2,47**	**358,5**	**430,15**	**116,24**	**3,16**
обед														
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
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 сухофруктов 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
	ИТОГО		**37,45**	**39,76**	**53,48**	**895,56**	**0,41**	**32,97**	**0,265**	**3,09**	**242,93**	**443,42**	**101,83**	**6,42**
	Итого за день		**58,62**	**65,73**	**133,11**	**1595,76**	**0,82**	**65,94**	**0,53**	**6,18**	**485,86**	**886,84**	**203,67**	**12,84**
	*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
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг ккал ценность,	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
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
	Итого		**16,73**	**21,92**	**92**	**652,06**	**0,29**	**0,05**	**0,146**	**1,51**	**82,85**	**167,32**	**38,02**	**2,12**
обед														
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 безглютеновами 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
	Итого		**33,1**	**38,05**	**71,93**	**794,35**	**0,43**	**15,1**	**0,33**	**0,7**	**123,73**	**376,79**	**90,73**	**4,57**
	Итого за 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**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осеннее-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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
166	Запеканка пшенная 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
	Итого		**10,66**	**19,16**	**56,28**	**487,8**	**0,14**	**17,75**	**0,089**	**0,85**	**175,85**	**188,74**	**66,54**	**4,32**
обед														
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
	Итого		**27,22**	**32,49**	**89,06**	**810,24**	**0,4**	**33,14**	**0,02**	**0,67**	**126,87**	**423,16**	**109,28**	**3,44**
	Итого за 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**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	энерг. ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			
			жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак												
210	Омлет натуральный	150	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,02	15,0	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого		**24,56**	**26,78**	**483,1**	**0,21**	**7,97**	**2,56**	**136,05**	**290,59**	**37,65**	**1,77**
обед												
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,4	12,5	89	0	7,4	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	5,3	39,29	242	0,03	0	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
ТК №3.2	Рыба отварная с	80	5,1	0,1	1	0,1	3,04	0	29,92	23	34,24	0,64

	растительным маслом				00,8					5,2		
	Зефир	20	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28
388	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,3	24,7	117	0	15,00	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб безглютеновый	40	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		**23,82**	**106,31**	**856,4**	**0,23**	**33,39**	**0,27**	**135,05**	**397,04**	**122,81**	**3,44**
	Итого за день		**48,38**	**133,09**	**1339,5**	**0,44**	**41,36**	**2,83**	**271,1**	**687,63**	**160,46**	**5,21**

День: пятница
Неделя: первая
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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
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
	Итого		**21,88**	**23,5**	**89,84**	**660,8**	**0,18**	**3,86**	**0,113**	**3,16**	**134,82**	**230,87**	**54,33**	**3,52**
обед														
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
	Итого		**29,79**	**29,98**	**82,73**	**765,78**	**0,42**	**56,33**	**0**	**3,33**	**254,46**	**404,91**	**102,58**	**4,38**
	Итого за 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**
	*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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
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
	Итого		**12,48**	**17,95**	**62,8**	**490,2**	**0,085**	**4,17**	**0,088**	**0,31**	**272,92**	**231,42**	**41,01**	**1,65**
обед														
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
	Итого		**25,9**	**27,52**	**98,19**	**823,3**	**0,45**	**37,03**	**0,064**	**1,52**	**172,76**	**456,46**	**143,13**	**4,3**
	Итого за 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**
	*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: 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		B1, мг	C,мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
166	Запеканка пшенная 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
	Итого		**9,71**	**18,23**	**50,53**	**456**	**0,13**	**14,77**	**0,045**	**0,82**	**148,45**	**164,44**	**54,84**	**3,68**
обед														
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
	Итого		**32,64**	**37,15**	**100,47**	**922,76**	**0,455**	**33,21**	**0**	**2,65**	**293,44**	**670,46**	**102,95**	**13,04**
	Итого за день		**42,35**	**55,38**	**151**	**1378,76**	**0,585**	**47,98**	**0,045**	**3,47**	**441,89**	**834,9**	**157,79**	**16,72**

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
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
	Итого		**22,08**	**21,33**	**39,53**	**465,13**	**0,27**	**5,7**	**0,124**	**0,74**	**196,95**	**336,94**	**68,94**	**2,02**
обед														
24	Салат из свежих помидоров 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
	Итого		**35,54**	**37,54**	**117,87**	**812,96**	**0,3**	**12,36**	**0,35**	**1,42**	**250,17**	**488,82**	**97,19**	**3,69**
	Итого за 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**
	*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: четверг
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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
211	Омлет с сыром запеченный	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
	Итого		**20,46**	**26,98**	**44,19**	**524,4**	**0,15**	**16,8**	**0,268**	**0,83**	**269,53**	**349,58**	**77,44**	**4,62**
обед														
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 ленинградский 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 безглютеновые 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 витаминизированный	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
	Итого		**37,82**	**33,23**	**72,72**	**687,15**	**0,2**	**25,89**	**0,042**	**5,05**	**278,96**	**435,26**	**95,38**	**2,61**
	Итого за 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**

День: пятница
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	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
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
	Итого		**14,37**	**16,62**	**118,26**	**745,1**	**0,48**	**12,83**	**0,05**	**1,94**	**77,55**	**148**	**80,84**	**1,91**
обед														
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	0,0,8	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
	Итого		**29,2**	**30,65**	**61,09**	**748**	**0,47**	**29,93**	**0,06**	**1,74**	**308,24**	**656,68**	**92,43**	**4,44**
	Итого за 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**

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 рецептур 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	энерг. ценность, ккал	B1, мг	C, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак	**21,17**	**25,97**	**700,2**	**0,3**	**14,98**	**2,47**	**358,5**	**430,15**	**116,24**	**3,16**
2 -завтрак	**16,73**	**21,92**	**652,06**	**0,29**	**0,05**	**1,51**	**82,85**	**167,32**	**38,02**	**2,12**
3-завтрак	**10,66**	**19,16**	**487,8**	**0,14**	**17,75**	**0,85**	**175,85**	**188,74**	**66,54**	**4,32**
4-завтрак	**20,91**	**24,56**	**483,1**	**0,21**	**7,97**	**2,56**	**136,05**	**290,59**	**37,65**	**1,77**
5-завтрак	**21,88**	**23,5**	**660,8**	**0,18**	**3,86**	**3,16**	**134,82**	**230,87**	**54,33**	**3,52**
6-завтрак	**12,48**	**17,95**	**490,2**	**0,085**	**4,17**	**0,31**	**272,92**	**231,42**	**41,01**	**1,65**
7 -завтрак	**9,71**	**18,23**	**456**	**0,13**	**14,77**	**0,82**	**148,45**	**164,44**	**54,84**	**3,68**
8-завтрак	**22,08**	**21,33**	**465,13**	**0,27**	**5,7**	**0,74**	**196,95**	**336,94**	**68,94**	**2,02**
9-завтрак	**20,46**	**26,98**	**524,4**	**0,15**	**16,8**	**0,83**	**269,53**	**349,58**	**77,44**	**4,62**
10-завтрак	**14,37**	**16,62**	**745,1**	**0,48**	**12,83**	**1,94**	**77,55**	**148**	**80,84**	**1,91**
	170,45	216,22	5664,79	2,235	98,88	15,19	1853,47	25	635,82	28,77

								25,03		

	белки, г	жиры, г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1- обед	**37,45**	**39,76**	**895,56**	**0,41**	**32,97**	**3,09**	**242,93**	**443,42**	**101,83**	**6,42**
2-обед	**33,1**	**38,05**	**794,35**	**0,43**	**15,1**	**0,7**	**123,73**	**376,79**	**90,73**	**4,57**
3-обед	**27,22**	**32,49**	**810,24**	**0,4**	**33,14**	**0,67**	**126,87**	**423,16**	**109,28**	**3,44**
4-обед	**30,54**	**23,82**	**856,4**	**0,23**	**33,39**	**0,27**	**135,05**	**397,04**	**122,81**	**3,44**
5-обед	**29,79**	**29,98**	**765,78**	**0,42**	**56,33**	**3,33**	**254,46**	**404,91**	**102,58**	**4,38**
6-обед	**25,9**	**27,52**	**823,3**	**0,45**	**37,03**	**1,52**	**172,76**	**456,46**	**143,13**	**4,3**
7-обед	**32,64**	**37,15**	**922,76**	**0,455**	**33,21**	**2,65**	**293,44**	**670,46**	**102,95**	**13,04**
8-обед	**35,54**	**37,54**	**812,96**	**0,3**	**12,36**	**1,42**	**250,17**	**488,82**	**97,19**	**3,69**
9-обед	**37,82**	**33,23**	**687,15**	**0,2**	**25,89**	**5,05**	**278,96**	**435,26**	**95,38**	**2,61**

10-обед	**29,2**	**30,65**	**748**	**0,47**	**29,93**	**1,74**	**308,24**	**656,68**	**92,43**	**4,44**
	339,66	357,17	8640,9	3,765	309,35	20,44	2186,61	4753	1574,98	75,94

Итого за день	белки, г	жиры, г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день	**37,45**	**39,76**	**895,56**	**0,41**	**32,97**	**3,09**	**242,93**	**443,42**	**101,83**	**6,42**
2 день	**49,83**	**59,97**	**1446,41**	**0,72**	**15,15**	**2,21**	**206,58**	**544,11**	**128,75**	**6,69**
3 день	**37,88**	**51,65**	**1298,04**	**0,54**	**50,89**	**1,52**	**302,72**	**611,9**	**175,82**	**7,76**
4-день	**51,45**	**48,38**	**1339,5**	**0,44**	**41,36**	**2,83**	**271,1**	**687,63**	**160,46**	**5,21**
5-день	**51,67**	**53,48**	**1426,58**	**0,6**	**60,19**	**6,49**	**389,28**	**635,78**	**156,91**	**7,9**
6-день	**38,38**	**45,47**	**1313,5**	**0,535**	**41,2**	**1,83**	**445,68**	**687,88**	**184,14**	**5,95**
7-день	**42,35**	**55,38**	**1378,76**	**0,585**	**47,98**	**3,47**	**441,89**	**83**	**157,79**	**16,72**

								4,9		
8-день	**57,62**	**58,87**	**1278,09**	**0,57**	**18,06**	**2,16**	**447,12**	**825,76**	**166,13**	**5,71**
9-день	**58,28**	**60,21**	**1211,55**	**0,35**	**42,69**	**5,88**	**548,49**	**784,84**	**172,82**	**7,23**
10-день	**43,57**	**47,27**	**1493,1**	**0,95**	**42,76**	**3,68**	**385,79**	**804,68**	**173,27**	**6,35**
ИТОГО	488,99	545,07	13847,83	5,7	393,25	33,16	3681,58	6860,9	1577,92	75,94