«СОГЛАСОВАНО»
Директор _____
_____
_____
_____

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Комбинат социального питания»
_____ Зайченко Е.В.
«___»_____20___г.

**День: понедельник**
**Неделя: первая**
**Сезон: осеннее-зимний, весенний**
**Возрастная категория: 7-11 лет**

| № рецептуры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 178 | Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (на воде) | 200 | 4,8 | 11 | 33,8 | 253,8 | 1,5 | 0,34 | 0,05 | 0,3 | 27,34 | 124,0 | 44,6 | 1,4 |
| 382 | Какао на низкобелковом молоке | 200 | 1,96 | 6,8 | 40,0 | 168,75 | 0,1 | | | | 6,48 | 17,34 | 4,99 | 1,41 |
| | Хлеб низкобелковый | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 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 безбелковый | 15 | 0 | 3,45 | 3,0 | 43,05 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 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** | | **9,44** | **29,2** | **107,81** | **673,32** | **1,665** | **10,34** | **0,09** | **1,07** | **48,82** | **189,74** | **98,19** | **3,65** |
| **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 |
| 1.12 | Свекольник вегетарианский со сметаной | 250 | 2,3 | 4,6 | 17,4 | 117,0 | ,01 | 12,5 | 0 | 0 | 90,5 | 20,7 | 91,3 | 1,5 |
| 154 | Котлеты капустные с соусом сметанным | 125 | 4,4 | 9,24 | 17,45 | 184 | 0,025 | 2,774 | 0,02 | 0,098 | 30,13 | 44,8 | 18,63 | 0,604 |
| 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 ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **ИТОГО** | | **12,89** | **27,04** | **89,44** | **742,82** | **0,195** | **38,444** | **0,285** | **2,528** | **235,6** | **232,31** | **154,09** | **5,104** |
| | **Итого за день** | | **22,33** | **56,24** | **197,25** | **1416,14** | **1,86** | **48,784** | **0,375** | **3,598** | **284,42** | **422,05** | **252,28** | **8,754** |
| | *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. | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г | жиры, г | | | | B1, мг ккал ценность, | C, мг | | E, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Запеканка из гороха и картофеля со сметаной | 200 | 11,9 | 9,47 | | 278,76 | | 0,391 | 21,84 | | 0,854 | 180,38 | 554,4 | 128,95 | 6,85 |
| | Кофейный напиток с молоком безбелковым | 200 | 0 | 0 | | 60,0 | | 0 | 0 | | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 0,3 |
| | Хлеб низкобелковый | 20 | 1,1 | 0,2 | | 45,72 | | 0,02 | 0 | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Печенье безбелковое (в ассортименте) | 50 | 0,5 | 7 | | 198,5 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого** | | **13,5** | **16,67** | | **582,98** | | **0,411** | **21,84** | | **1,114** | **185,88** | **571,9** | **136,05** | **7,37** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.8 а | Салат из свеклы и яблок с растительным маслом | 65 | 0,8 | 6,4 | | 94 | | 0,1 | 4,2 | | 0,087 | 19,02 | 20,7 | 9,9 | 0,96 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями безбелков | 250 | 0,4 | 5 | | 91,8 | | 0,05 | 3,25 | | 0,5 | 15,5 | 31 | 9,25 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ыми | | | | | | | | | | | | | |
| 153 | Котлеты свекольные с соусом сметанным | 120 | 4,08 | 9,24 | | 194 | 0,025 | 2,774 | | 0,098 | 30,13 | 44,8 | 18,63 | 0,604 |
| | Пюре картофельное без молока | 150 | 2,9 | 4,4 | | 142,5 | 0,153 | 21,0 | | 0,19 | 19,56 | 80,3 | 29,65 | 1,2 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 2,0 | 0,12 | | 92,00 | 0,01 | 4,0 | | 0,2 | 17,0 | 14,0 | 8 | 0,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | | 91,96 | 0,04 | 0 | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **12,42** | **25,6** | | **706,26** | **0,378** | **35,224** | | **1,435** | **110,41** | **233,2** | **85,43** | **5,104** |
| | **Итого за день** | | **25,92** | **42,27** | | **1289,24** | **0,789** | **57,064** | | **2,549** | **296,29** | **805,1** | **221,48** | **12,474** |

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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 191 | Котлеты пшенные с повидлом | 150/20 | 5,03 | 7,4 | 47,6 | 318,8 | 0,08 | 0,62 | - | - | 23,88 | 30,29 | 82,11 | 1,19 |
| 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 низкобелковый | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 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** | | **6,91** | **15,35** | **82,41** | **536,52** | **0,13** | **13,52** | **0,04** | **0,58** | **54,68** | **66,89** | **107,41** | **4,53** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 |
| 1.1 | Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,9 | 6,1 | 12,5 | 111,0 | 0,1 | 34,3 | 2 | 0 | 67,9 | 14,0 | 69 | 1,1 |
| 169 | Кабачки фаршированные овощами | 200 | 3,82 | 21,3 | 9,86 | 252,0 | 0,06 | 16,1 | 0 | 0,46 | 111,86 | 79,42 | 29,92 | 0,96 |
| 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 ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **8,98** | **30,03** | **72,08** | **610,8** | **0,31** | **72,2** | **2** | **1,47** | **232,74** | **173,12** | **134,32** | **3,94** |
| | **Итого за день** | | **15,89** | **45,38** | **154,49** | **1147,32** | **0,44** | **85,72** | **2,04** | **2,05** | **287,42** | **240,01** | **241,73** | **8,47** |

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осеннее-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** | | | | | | | | | | | | |
| 191 | Биточки пшенные со сметаной | 180/20 | 9,4 | 31,7 | 233,5 | 0,176 | 0,07 | 9,0,47 | 23,36 | 126,9 | 49,72 | 1,51 |
| 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 низкобелковый | 20 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | **Итого** | | **11,8** | **61,22** | **386,52** | **0,236** | **7,78** | **2,53** | **58,2** | **196,06** | **73,85** | **2,65** |
| | | | | | | | | | | | | |
| **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 |
| 95 | Рассольник домашний | 250 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 171 | Каша пшенная | 200 | 11,4 | 49,03 | 3 | 0,04 | 0 | 0,25 | 35,56 | 17 | 62,7 | 2,01 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | рассыпчатая | | | | 33,75 | | | | | 5,00 | | |
| 154 | Котлеты капустные с соусом сметанным | 125 | 9,24 | 17,45 | 184 | 0,025 | 2,774 | 0,098 | 30,13 | 44,8 | 18,63 | 0,604 |
| 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 ржано-пшеничный | 40 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **27,88** | **128,74** | **885,71** | **0,165** | **33,124** | **0,708** | **152,52** | **313,1** | **142,93** | **5,584** |
| | **Итого за день** | | **39,68** | **189,96** | **1272,23** | **0,401** | **40,904** | **3,238** | **210,72** | **509,16** | **216,78** | **8,234** |

День: пятница
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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Каша вязкая пшенная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом) | 200 | 5,42 | 10,15 | 34,62 | 248,00 | 0,288 | 0,96 | 0,8 | 0,326 | 25,6 | 129,4 | 46,68 | 1,51 |
| 382 | Какао на низкобелковом молоке | 200 | 1,96 | 6,8 | 40,0 | 168,75 | 0,1 | | | | 6,48 | 17,34 | 4,99 | 1,41 |
| | Печенье безбелковое (в ассортименте) | 50 | 0,5 | 7 | 33,5 | 198,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб низкобелковый | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | **Итого** | | **8,98** | **24,15** | **118** | **660,97** | **0,408** | **0,96** | **0,8** | **0,586** | **36,68** | **164,14** | **58,27** | **3,14** |
| **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 на курином бульоне | 250 | 1,8 | 5,2 | 10,0 | 92,0 | 0,5 | 18,48 | 1,7 | 0 | 896,5 | 154,5 | 21,20 | 0,83 |
| 8,20 | Икра из кабачков | 60 | 0,5 | 2,4 | 3,3 | 40,0 | 0,1 | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 79,1 | 136,7 | 3,7 |
| 310 | Картофель отварной | 200 | 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 ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **8,83** | **12,34** | **96,06** | **527,86** | **0,84** | **87,13** | **1,7** | **2,29** | **1121,57** | **421,82** | **216,1** | **8,02** |
| | **Итого за день** | | **17,81** | **36,49** | **214,06** | **1188,83** | **1,248** | **88,09** | **2,5** | **2,876** | **1158,25** | **585,96** | **274,37** | **11,16** |
| | *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: 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Запеканка из гороха и картофеля со сметаной | 200 | 11,9 | 9,47 | 52,8 | 278,76 | 0,391 | 21,84 | 0,05 | 0,854 | 180,38 | 554,4 | 128,95 | 6,85 |
| | Хлеб низкобелковый | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Сыр безбелковый | 15 | 0 | 3,45 | 3,0 | 43,05 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Кофейный напиток с молоком безбелковым | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 0,3 |
| | **Итого** | | **13** | **13,12** | **80,68** | **427,53** | **0,416** | **21,84** | **0,05** | **1,114** | **185,88** | **571,9** | **136,05** | **7,37** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Помидоры свежие* | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | - | 15,15 | 0,002 | 0,2 | 18,4 | 12,0 | 15,75 | 0,6 |
| 97 | Суп картофельный | 250 | 2,3 | 2,8 | 16,87 | 114,0 | 0,1 | 12,0 | 0 | 1,3 | 30,45 | 77,7 | 31,4 | 1,2 |
| 153 | Котлеты свекольные с соусом сметанным | 120 | 4,08 | 9,24 | 24,04 | 194 | 0,025 | 2,774 | 0,02 | 0,098 | 30,13 | 44,8 | 18,63 | 0,604 |
| | Пюре картофельное без молока | 150 | 2,9 | 4,4 | 23 | 142,5 | 0,153 | 21,0 | 0,04 | 0,19 | 19,56 | 80,3 | 29,65 | 1,2 |
| 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 ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **12,12** | **17,08** | **119,27** | **696,86** | **0,328** | **51,324** | **0,064** | **2,148** | **132,94** | **276,6** | **145,03** | **5,444** |
| | **Итого за день** | | **25,12** | **30,2** | **199,95** | **1124,39** | **0,744** | **73,164** | **0,114** | **3,262** | **318,82** | **848,5** | **281,08** | **12,814** |
| | *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: 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 178 | Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (на воде) | 200 | 4,8 | 11 | 33,8 | 253,8 | 1,5 | 0,34 | 0,05 | 0,3 | 27,34 | 124,0 | 44,6 | 1,4 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
| | Хлеб низкобелковый | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 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** | | **6,68** | **18,95** | **68,61** | **471,52** | **1,554** | **13,24** | **0,09** | **0,88** | **58,14** | **160,6** | **69,9** | **4,74** |
| **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 |
| 169 | Кабачки фаршированные овощами | 200 | 3,82 | 21,3 | 9,86 | 252,0 | 0,06 | 16,1 | 0 | 0,46 | 111,86 | 79,42 | 29,92 | 0,96 |
| 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 ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **12** | **32,59** | **90,81** | **706,47** | **0,215** | **40,51** | **0** | **3,45** | **346,14** | **368,52** | **98,19** | **5,21** |
| | **Итого за день** | | **18,68** | **51,54** | **159,42** | **1177,99** | **1,769** | **53,75** | **0,09** | **4,33** | **404,28** | **529,12** | **168,09** | **9,95** |

День: среда
Неделя: вторая
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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Запеканка из пшена с маслом | 200 | 7,24 | 14,22 | 44,78 | 336,0 | 0,14 | 0,02 | 0,01 | 1,58 | 39,0 | 140,5 | 47,3 | 1,76 |
| 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 низкобелковый | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 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** | | **9,94** | **23,02** | **70,69** | **528,72** | **0,2** | **1,35** | **0,51** | **1,95** | **172,6** | **253,7** | **69,3** | **2,41** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 |
| 101 | Суп крестьянский с пшенной крупой | 250 | 1,9 | 2,7 | 12,11 | 85,75 | 0,1 | 8,25 | 0,023 | 0,3 | 26,7 | 56,0 | 24,9 | 0,5 |
| 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 |
| 191 | Биточки пшенные со сметаной | 180/20 | 5,4 | 9,4 | 31,7 | 233,5 | 0,176 | 0,07 | 0,1 | 0,47 | 23,36 | 126,9 | 49,72 | 1,51 |
| | 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 ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **15,64** | **28,96** | **87,86** | **748,43** | **0,436** | **33,35** | **0,188** | **3,7** | **155,65** | **324,65** | **118,78** | **5,17** |
| | **Итого за день** | | **25,58** | **51,98** | **158,55** | **1277,15** | **0,636** | **34,7** | **0,698** | **5,65** | **328,25** | **578,35** | **188,08** | **7,58** |
| | *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: 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Запеканка из гороха и картофеля со сметаной | 200 | 11,9 | 9,47 | 52,8 | 278,76 | 0,391 | 21,84 | 0,05 | 0,854 | 180,38 | 554,4 | 128,95 | 6,85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб низкобелковый | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 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** | | **15,11** | **15,27** | **98,55** | **527,72** | **0,451** | **31,87** | **0,078** | **1,624** | **206,48** | **605,6** | **178,95** | **7,97** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Винегрет с 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 |
| 95 | Рассольник домашний | 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 205 | Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами | 200 | 0,4 | 5 | 11,3 | 92 | 0,05 | 3,25 | 1,3 | 0,5 | 15,5 | 31 | 9,25 | 0,5 |
| 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 ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **8,2** | **15,12** | **74,06** | **359,42** | **0,13** | **28,2** | **1,302** | **3,76** | **94,3** | **161,6** | **72,15** | **2,88** |
| | **Итого за день** | | **23,31** | **30,39** | **172,61** | **887,14** | **0,581** | **60,07** | **1,38** | **5,384** | **300,78** | **767,2** | **251,1** | **10,85** |

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | энерг. | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры, г | углев., г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Каша вязкая пшенная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом) | **200** | 10,15 | 34,62 | 248,00 | 0,288 | 0,96 | 0,8 | 1,47 | 25,6 | 129,4 | 46,68 | 1,51 |
| | Кофейный напиток с молоком безбелковым | 200 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 0,3 |
| | Хлеб низкобелковый | 20 | 0,2 | 9,88 | 45,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Печенье безбелковое (в ассортименте) | 50 | 7 | 33,5 | 198,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого** | | **17,35** | **93** | **552,22** | **0,308** | **0,96** | **0,8** | **1,73** | **31,1** | **146,9** | **53,78** | **2,03** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с зеленым луком | 60 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.12 | Свекольник вегетарианский со сметаной | 250 | 4,6 | 17,4 | 117,0 | ,01 | 12,5 | 0 | 0 | 90,5 | 20,7 | 91,3 | 1,5 |
| 171 | Каша пшенная рассыпчатая | 200 | 11,4 | 49,03 | 333,75 | 0,04 | 0 | 0,004 | 0,25 | 35,56 | 175,00 | 62,7 | 2,01 |
| 154 | Котлеты капустные с соусом сметанным | 125 | 9,24 | 17,45 | 184 | 0,025 | 2,774 | 0,02 | 0,098 | 30,13 | 44,8 | 18,63 | 0,604 |
| 200 | Пюре из гороха и картофеля (без молока) | 150 | 8 | 35,4 | 261,3 | 0,188 | 9,82 | 4,9 | 0,306 | 52,6 | 157,6 | 38,96 | 2,0 |
| 342 | Компот из фруктов витаминизированный | 200 | 0,2 | 21,2 | 115,00 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0, 8 | 49,3 | 6,42 | 4,00 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого** | | **35,89** | **161,34** | **1136,61** | **0,403** | **38,894** | **4,924** | **2,084** | **287,67** | **460,82** | **233,99** | **8,194** |
| | **Итого за день** | | **53,24** | **254,34** | **1688,83** | **0,711** | **39,854** | **5,724** | **3,814** | **318,77** | **607,72** | **287,77** | **10,224** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО за 10 дней** | | **441,88** | **1957,51** | **1265,02** | **9,52** | **600,69** | **22,0319** | **37,105** | **4072,88** | **6416,57** | **2502,46** | **106,86** |

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»
Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях )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

| **Итого за день** | | жиры, г | углев., г | энерг. ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1 день** | | **56,24** | **197,25** | **1416,14** | **1,86** | **48,784** | **0,375** | **3,598** | **284,42** | **422,05** | **252,28** | **8,754** |
| **2 день** | | **42,27** | **215,38** | **1289,24** | **0,789** | **57,064** | **1,41** | **2,549** | **296,29** | **805,1** | **221,48** | **12,474** |
| **3 день** | | **45,38** | **154,49** | **1147,32** | **0,44** | **85,72** | **2,04** | **2,05** | **287,42** | **240,01** | **241,73** | **8,47** |
| **4-день** | | **39,68** | **189,96** | **1272,23** | **0,401** | **40,904** | **9,238** | **3,2** | **210,72** | **509,16** | **216,78** | **8,234** |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 38 | | | | |
| **5-день** | | **36,49** | **214,06** | **1188,83** | **1,248** | **88,09** | **2,5** | **2,876** | **1158,25** | **585,96** | **274,37** | **11,16** |
| **6-день** | | **30,2** | **199,95** | **1124,39** | **0,744** | **73,164** | **0,114** | **3,262** | **318,82** | **848,5** | **281,08** | **12,814** |
| **7-день** | | **51,54** | **159,42** | **1177,99** | **1,769** | **53,75** | **0,09** | **4,33** | **404,28** | **529,12** | **168,09** | **9,95** |
| **8-день** | | **51,98** | **158,55** | **1277,15** | **0,636** | **34,7** | **0,698** | **5,65** | **328,25** | **578,35** | **188,08** | **7,58** |
| **9-день** | | **30,39** | **172,61** | **887,14** | **0,581** | **60,07** | **1,38** | **5,384** | **300,78** | **767,2** | **251,1** | **10,85** |
| **10-день** | | **53,24** | **254,34** | **1688,83** | **0,711** | **39,854** | **5,724** | **3,814** | **318,77** | **607,72** | **287,77** | **10,224** |
| | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО** | | **437,41** | **1916,01** | **12469,26** | **9,179** | **582,1** | **23,569** | **36,75** | **3908** | **5893,17** | **2382,76** | **100,51** |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | **1** | | | | |