

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МАУО «Кировский КШП»
Л.В. Русанова
2021 г.

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «Хибинская гимназия»
Л. А. Новикова
27.08. 2021 г.

**Примерное двенадцатидневное меню двухразового питания
детей с пищевой аллергией на морковь, картофель, цитрусовые, яблоки, сливы,
молочные продукты, макароны, помидоры, яйца, какао, рыбу, гречу, зеленый горошек,
дифференцированное по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет)
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи
к примерному двенадцатидневному меню двухразового питания детей
с пищевой аллергией на морковь, картофель, цитрусовые, яблоки, сливы, молочные продукты,
макаронны, помидоры, яйца, какао, рыбу, гречу, зеленый горошек,
дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 лет)
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	22,41%	30,21%
2 - день	22,95%	33,45%
3 - день	19,58%	38,73%
4 - день	21,03%	39,18%
5 - день	24,33%	34,83%
6 - день	21,44%	36,89%
7 - день	22,55%	29,33%
8 - день	25,22%	29,27%
9 - день	21,53%	31,38%
10 - день	22,67%	39,52%
11 - день	22,26%	31,85%
12 - день	20,08%	31,81%
Среднее значение	22%	34%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	44,77	32,42	190,63	1236,68
2 - день	59,41	46,24	143,99	1325,52
3 - день	46,90	41,72	198,19	1370,42
4 - день	45,13	64,62	162,39	1414,96
5 - день	56,57	45,56	183,69	1390,16
6 - день	50,60	57,92	161,94	1370,72
7 - день	42,80	41,43	164,59	1221,47
8 - день	46,31	47,24	166,78	1280,51
9 - день	51,49	36,40	164,66	1243,41
10 - день	40,13	68,44	170,91	1461,58
11 - день	38,94	37,51	191,93	1271,55
12 - день	39,98	48,50	157,54	1219,43
Среднее значение	46,9	47,3	171,4	1317,2
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	61%	60%	51%	56%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Рис с отварной говядиной	ТТК	150/25	10,10	9,57	36,68	273,20	5,12	20,34	83,95	0,73	0,00	0,36	0,04	0,00
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
Итого :				15,47	10,49	92,28	526,75	34,07	70,74	147,25	2,14	0,00	1,31	0,14	10,00
ОБЕД															
1	Бульон говяжий с мясными фрикадельками	ТТК	200/25	6,85	4,53	0,19	70,83	6,28	10,25	70,72	0,66	5,00	0,20	0,03	0,13
2	Голубцы ленивые с маслом сливочным или без масла	ТТК	160/10	14,20	16,30	21,66	285,10	62,40	44,10	180,10	1,65	69,00	0,58	0,08	20,03
3	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				29,30	21,93	98,35	709,93	105,18	113,85	410,32	5,51	74,25	4,08	0,31	32,16
ВСЕГО:				44,77	32,42	190,63	1236,68	139,25	184,59	557,57	7,65	74,25	5,39	0,45	42,16
СОК															
1	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Котлеты с оленной с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	13.41	3.97	15.34	251,24	25.58	22.20	154.38	1.99	22,61	0,53	0,29	3,42
2	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным или без масла со свежим огурцом	171/71	150/20	4.74	4.18	32.59	189,35	33.92	23.90	165.77	1.04	20,00	0,54	0,05	0,98
3	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				20,12	8,37	70,23	539,39	75,45	51,00	339,20	3,57	42,61	1,35	0,37	4,43
ОБЕД															
1	Бульон с курицей	ТТК	200	4,52	3,40	0,00	48,80	6,60	3,80	31,20	0,32	8,00	0,08	0,01	0,28
2	Голень цыпленка-бройлера запеченная	ТТК	100	24,00	18,30	0,10	261,00	44,00	22,00	178,00	1,90	70,00	1,20	0,07	0,00
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	150	2,82	14,95	8,01	167,53	83,14	24,91	52,90	0,98	85,71	0,27	0,04	47,81
4	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0,30	0,12	22,15	90,80	19,18	9,30	9,90	0,45	0,00	0,21	0,01	25,80
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				39,29	37,87	73,76	786,13	179,42	95,51	401,50	6,45	163,96	3,46	0,29	73,89
ВСЕГО:				59,41	46,24	143,99	1325,52	254,87	146,51	740,70	10,01	206,57	4,81	0,66	78,32
СОК															
2	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным или без масла с салатом из белокочанной капусты	ТТК	150/50	7.46	7.18	41.76	264,15	39.74	57.74	152.66	1.87	20.00	4.43	0.19	8.55
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	30/5/20	2.40	3.87	27.83	156,00	10.00	5.60	22.80	0.60	20.00	0.39	0.04	0.10
Итого :				9,93	11,07	79,59	460,20	60,69	64,74	178,26	2,73	40,00	4,82	0,23	8,68
ОБЕД															
1	Свекольник на курином бульоне	ТТК	200	2.58	5.26	5.27	85,34	37.22	15.62	44.84	4.89	0.00	1.90	0.02	4.74
2	Курица отварная (цыпленок-бройлер)	ТТК	100	22.60	17.00	0.00	244,00	33.00	19.00	156.00	1.60	40.00	0.40	0.04	1.40
3	Рис отварной с маслом сливочным или без масла	171	150	3.54	7.29	36.83	226,88	15.98	26.15	77.23	0.55	37.50	0.23	0.03	0.00
4	Сок	ПР	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	1.60	0.04	12.00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
Итого :				36,97	30,65	118,60	910,22	122,70	120,27	437,57	10,24	77,75	5,83	0,29	18,14
ВСЕГО:				46,90	41,72	198,19	1370,42	183,39	185,01	615,83	12,97	117,75	10,65	0,52	26,82
СОК															
1	Сок	ПР	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	1.60	0.04	12.00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла с куриным филе	ТТК	150/30	9,60	20,05	8,01	240,73	93,04	30,61	99,70	1,46	97,71	0,39	0,05	48,23
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
Итого :				14,97	20,97	63,61	494,28	121,99	81,01	163,00	2,87	97,71	1,34	0,15	58,26
ОБЕД															
1	Бульон с куриными фрикадельками	ТТК	200/25	5,01	4,71	0,00	70,48	12,91	5,51	42,03	4,28	9,95	0,11	0,02	0,46
2	Плов (свинина)	ТТК	200	16,83	37,56	34,52	544,00	16,56	52,85	232,81	2,41	0,00	3,64	0,52	1,71
3	Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				30,16	43,65	98,78	920,68	77,31	97,30	407,78	10,13	10,20	6,21	0,71	102,17
ВСЕГО:				45,13	64,62	162,39	1414,96	199,30	178,31	570,78	13,00	107,91	7,55	0,86	160,43
СОК															
2	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	16.65	12.48	15.58	238,91	27.38	18.56	55.10	3.58	31.20	68.40	0.19	0.00
2	Каша рассыпчатая пшениная с маслом сливочным или без масла	171	150	6.80	5.56	38.53	233,95	27.25	50.19	138.51	1.64	20.00	0.23	0.18	0.00
3	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0.00	0.28	0.03	0.00
Итого :				25,42	18,26	76,41	571,66	70,58	73,65	212,66	5,76	51,20	68,91	0,40	0,03
ОБЕД															
1	Бульон с курицей	ТТК	200/20	4.52	3.40	0.00	48,80	6.60	3.80	31.20	0.32	8.00	0.08	0.01	0.28
2	Говядина тушеная в соусе	ТТК	100	15.20	17.38	2.56	225,00	21.23	23.06	159.35	2.45	0.00	2.61	0.03	0.18
3	Рис отварной с маслом сливочным или без масла	304	150	3.65	5.37	36.68	209,70	1.37	16.34	60.95	0.53	0.00	0.28	0.03	0.00
4	Кисель из ягод с/м	350	200	0.13	0.05	24.54	117,00	14.38	3.94	8.34	0.07	0.00	0.01	0.01	2.16
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
Итого :				31,15	27,30	107,28	818,50	70,08	82,64	389,34	6,16	8,25	4,68	0,23	2,62
ВСЕГО:				56,57	45,56	183,69	1390,16	140,66	156,29	602,00	11,92	59,45	73,59	0,63	2,65
СОК															
1	Сок	ПР	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	1.60	0.04	12.00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша вязкая овсяная безмолочная с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10	5,41	10,62	32,83	249,00	29,62	56,82	144,98	1,63	44,80	0,62	0,16	0,36
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	0,39	0,04	0,10
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				9,78	14,71	82,96	503,80	55,57	67,32	186,83	2,77	64,80	1,29	0,23	0,49
ОБЕД															
1	Рассольник на курином бульоне	ТТК	200	2,85	5,40	6,65	90,94	22,92	17,10	50,94	4,71	0,00	1,89	0,06	3,30
2	Бедро цыпленка-бройлера запеченное	ТТК	120	28,80	21,96	0,12	313,20	52,80	26,40	213,60	2,04	84,00	1,44	0,08	0,00
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	150	2,82	14,95	8,01	167,53	83,14	24,91	52,90	0,98	85,71	0,27	0,04	47,81
4	Сок	349	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				40,82	43,21	78,98	866,92	190,36	124,41	460,69	10,66	169,96	6,63	0,35	63,11
ВСЕГО:				50,60	57,92	161,94	1370,72	245,93	191,73	647,52	13,42	234,76	7,91	0,58	63,60
СОК															
1	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 7 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Капа безмолочная из пшеничной крупы с маслом сливочным или без масла с говядиной	ТТК	200/10/10	11,22	12,74	44,32	337,40	149,77	47,43	239,70	2,49	54,80	0,82	0,14	0,96
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
Итого :				14,69	13,46	87,62	532,20	173,72	94,33	286,75	3,63	54,80	1,50	0,21	10,99
ОБЕД															
1	Щи из свежей капусты	ТТК	200	2,65	5,49	3,39	76,94	54,00	15,46	44,96	4,63	0,00	1,89	0,04	14,02
2	Бефстроганов	ТТК	100	14,58	20,80	4,22	262,63	22,62	20,15	156,89	2,38	19,00	3,52	0,04	0,62
3	Капуста цветная припущенная	ТТК	150	2,55	0,30	5,10	43,50	21,00	63,00	1,95	0,00	0,00	0,30	0,14	60,75
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				28,11	27,97	76,97	689,27	145,46	137,55	336,74	10,44	19,25	8,17	0,39	175,39
ВСЕГО:				42,80	41,43	164,59	1221,47	319,18	231,88	623,49	14,07	74,05	9,67	0,60	186,38
СОК															
1	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 8 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Котлеты домашние с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	13,58	20,83	9,26	281,71	18,00	20,05	131,89	2,13	23,41	0,00	0,17	0,24
2	Рис отварной с маслом сливочным или без масла со свежим огурцом	304/71	150/20	3,79	5,39	37,06	212,10	4,77	19,14	66,95	0,63	0,00	0,30	0,04	0,98
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				19,34	26,44	68,62	592,61	38,72	44,09	217,89	3,30	23,41	0,58	0,24	1,25
ОБЕД															
1	Бульон с курицей	ТТК	200/20	4,52	3,40	0,00	48,80	6,60	3,80	31,20	0,32	8,00	0,08	0,01	0,28
2	Голубцы ленивые с маслом сливочным или без масла	ТТК	160/10	14,20	16,30	21,66	285,10	62,40	44,10	180,10	1,65	69,00	0,58	0,08	20,03
3	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				26,97	20,80	98,16	687,90	105,50	107,40	370,80	5,17	77,25	3,96	0,29	32,31
ВСЕГО:				46,31	47,24	166,78	1280,51	144,22	151,49	588,69	8,47	100,66	4,54	0,53	33,56

СОК															
1	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Котлеты из говядины с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	16,14	20,29	13,62	305,01	28,74	54,24	177,40	2,78	23,70	3,56	0,07	0,27
2	Капуста цветная припущенная	ТТК	150	2,55	0,30	5,10	43,50	21,00	63,00	1,95	0,00	0,00	0,30	0,14	60,75
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				22,56	21,01	53,32	506,06	70,69	125,64	214,65	3,59	23,70	4,41	0,27	61,05
ОБЕД															
1	Суп с крупой с мясными фрикадельками	ТТК	200/25	4,24	3,72	8,32	99,02	11,82	7,32	39,85	0,40	9,95	0,15	0,02	0,26
2	Плов из птицы	ТТК	200	16,95	10,47	35,73	305,33	46,35	54,04	175,33	1,97	19,47	0,49	0,11	6,03
3	Кисель из северных ягод с/м	350	200	0,10	0,10	23,79	115,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				28,93	15,39	111,34	737,35	117,15	114,32	368,12	5,87	29,67	2,85	0,30	7,01
ВСЕГО:				51,49	36,40	164,66	1243,41	187,84	239,96	582,77	9,46	53,37	7,26	0,57	68,06
СОК															
1	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла с куриным филе	ТТК	150/30	9.60	20.05	8.01	240,73	93.04	30.61	99.70	1.46	97,71	0.39	0.05	48.23
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0,00	0,00	0,00	0.03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	55	2.40	3.87	27.83	156,00	10.00	5.60	22.80	0.60	20,00	0.39	0.04	0.10
4	Фрукты	338	100	1.50	0.50	21.00	96,00	8.00	42.00	28.00	0.60	0,00	0.40	0.04	10.00
Итого :				13,57	24,44	66,84	532,78	121,99	79,61	153,30	2,92	117,71	1,18	0,13	58,36
ОБЕД															
1	Щи зеленые	ТТК	200	1.78	5.22	3.90	76,00	45.00	54.62	71.92	1.48	0,00	3.42	0.12	11.30
2	Плов (свинина)	ТТК	200	16.83	37.56	34.52	544,00	16.56	52.85	232.81	2.41	0,00	3.64	0.52	1.71
3	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0.30	0.12	22.15	90,80	19.18	9.30	9.90	0.45	0,00	0.21	0.01	25.80
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0,25	1.15	0.10	0.00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0,00	0.55	0.06	0.00
Итого :				26,56	44,00	104,07	928,80	107,24	152,27	444,13	7,14	0,25	8,97	0,81	38,81
ВСЕГО:				40,13	68,44	170,91	1461,58	229,23	231,88	597,43	10,06	117,96	10,15	0,94	97,17
СОК															
1	Сок	ПР	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30.00	0.40	0,00	1.60	0.04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша жидкая безмолочная из пшенной крупы с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10	4,61	9,22	32,25	231,00	18,10	33,60	94,37	1,22	48,00	0,21	0,17	0,57
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	0,39	0,04	0,10
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
Итого :				8,58	13,61	91,08	523,05	47,05	82,60	147,97	2,68	68,00	1,00	0,25	10,70
ОБЕД															
1	Рассольник на курином бульоне	ТТК	200	2,85	5,40	6,65	90,94	22,92	17,10	50,94	4,71	0,00	1,89	0,06	3,30
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	16,65	12,48	15,58	238,91	27,38	18,56	55,10	3,58	31,20	68,40	0,19	0,00
3	Капуста тушеная	ТТК	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	30,98	60,21	1,21	0,00	2,60	0,04	25,74
4	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,10	0,06	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				30,36	23,90	100,85	748,50	162,48	102,64	296,55	12,45	31,45	74,69	0,51	31,04
ВСЕГО:				38,94	37,51	191,93	1271,55	209,53	185,24	444,52	15,13	99,45	75,69	0,76	41,74
СОК															
1	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 12 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша овсяная безмолочная с изюмом с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10/10	5.64	10.67	39.41	277,10	37.62	61.02	157.88	1.93	44.80	0,67	0.18	6.36
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0.00	0.28	0.03	0.00
4	Фрукты	338	100	1.50	0.50	21.00	96,00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.00	0.40	0.04	10.00
Итого :				9,11	11,39	82,71	471,90	61,57	107,92	204,93	3,07	44,80	1,35	0,25	16,39
ОБЕД															
1	Бульон с курицей	ТТК	200/20	4.52	3.40	0.00	48,80	6.60	3.80	31.20	0.32	8.00	0,08	0.01	0.28
2	Говядина тушенная в соусе	ТТК	100	15.20	17.38	2.56	225,00	21.23	23.06	159.35	2.45	0.00	2,61	0.03	0.18
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	150	2.82	14.95	8.01	167,53	83.14	24.91	52.90	0.98	85.71	0,27	0.04	47.81
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88,20	21.34	3.44	3.44	0.63	0.00	0,76	0.01	100.00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1,15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0,55	0.06	0.00
Итого :				30,87	37,11	74,83	747,53	158,81	90,71	376,39	7,18	93,96	5,42	0,25	148,27
ВСЕГО:				39,98	48,50	157,54	1219,43	220,38	198,63	581,32	10,25	138,76	6,77	0,50	164,66
СОК															
1	Сок	ПР	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	1,60	0.04	12,00

Список использованной литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2015 г.
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.
5. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А. Тутельян. Справочник - Москва. ДеЛи плюс, 2012г.
6. Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия. П.С Ершов.Изд.14, «Профи», Санкт-Петербург, 2016г.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

14 (четыренадцать)

листов

Директор МАУО «Кировский КШП»

Л. В. Русанова

2021 г.

