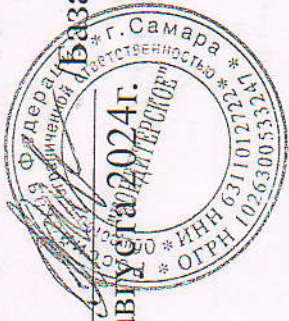


Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»



Базаева В.А./

«30» августа 2024г.

Согласовано

Директор

Макаров В.А.



«30» августа 2024г.

**Примерное 10-ти дневное меню
завтраков и обедов
продукты и яйца
от 7 до 11 лет**

Согласовано *Макаров В.А.*

30.08.2024.

Подписываемая ответственным:

и.п. Е.А. Макарова

С.А. Обвиняева

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Мотильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)**

Категория: **с 7 до 11 лет**
 Диета: **пищевая аллергия на молочные продукты и яйца**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						День 1	
			Б	Ж	У	Y		А (рет.экв)	В1	С	С	В1	В1	В1	В1	В1	В1		В1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Второй завтрак																		
243	Сосиска отварная	50	4,89	8,84	0,36	101		0,01			11	6,525	60,465	0,783					
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	180	6,79	0,8	38,3	188		0,07			44,3322	13,4298	10,3428	44,6022	1,0224				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		4,532	3,828	7,1688	0,7395					
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61					
	Всего в Второй завтрак	500	16,67	11,68	77,78	485		0,08	0,04		69,4322	51,6658	60,8898	250,044	5,1549				
	Обед																		
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	7,15	15,38	167		0,07	6,64		66,6776	37,671	114,378	0,9935					
297	Фрикаделька из птицы	2/40	11,93	5,12	4,48	112		0,06			9,5322	20,9357	122,621	1,2779					
304	Рис отварной (без масла)	150	3,72	0,5	36,74	166		0,03			3,9811	24,5992	73,7977	0,492	0,0007			0,0075	0,0249
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89			9,9		2,376	1,1745	1,4355	0,3263					
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			15,14	26,8	91,87	1,74					
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			12,32	16,36	54,98	1,36					
	Всего в Обед	761	29,92	14,16	108,03	703		0,29	16,54		02,8125	10,0269	27,5405	59,0835	6,1897	0,0007	0,0075	0,0249	
	Всего в день		46,59	25,84	185,82	1 188		0,37	16,58		72,2447	61,6927	88,4303	09,1275	11,3446	0,0007	0,0075	0,0249	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
294	Второй завтрак Котлета рубленая из птицы (без соуса)	80	12,7	10,13	8,72	178		0,06			201,184	11,6864	22,9819	131,864 ₂	1,4797			
303	Каша гречневая вязкая (без масла)	150	4,45	1,09	21,19	112		0,12			142,5	6,6	65,25	97,2225	2,1859	0,0012	0,0031	0,0086
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	500	22,14	13,26	69,03	486		0,18	0,04		368,784	45,5224	32,2539	74,0635	7,0151	0,0012	0,0031	0,0086
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1,74	4,57	8,28	81		0,06	12,58		312,5	33,1144	18,531	39,8547	0,6629	0,0038	0,0003	0,0226
259	Жаркое по-домашнему БЕЗ ТОМАТА	200	8,7	20,66	21,3	306		0,17	11,42		922,82	18,4131	38,1408	138,838	1,8162	0,0101	0,0004	0,0758
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	731	16,87	26,66	80,9	621		0,37	40,5		1 500,47	82,7715	01,7893	27,9353	6,0968	0,0139	0,0007	0,0984
	Всего в день		39,01	39,92	149,93	1 107		140	40,54		869,254	28,2939	34,0432	01,9988	13,1119	0,0151	0,0038	0,107

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
288	Птица отварная	80	24,23	1,83	0,74	174		0,06	1,1		300,448	12,9394	24,2904	174,264	1,3738			
303	Каша пшенинная вязкая (без масла)	150	4,05	1,09	22,7	117		0,12			79,125	8,91	27,0788	76,0163	0,8809	0,0017		0,0105
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	2/30	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	500	33,27	4,96	62,56	487		0,18	1,14		404,673	49,0854	95,3912	95,2577	5,6042	0,0017		0,0105
103	Обед Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			
297	Фрикаделька из птицы	2/40	11,93	5,12	4,48	112		0,06			188,576	9,5322	20,9357	122,621	1,2779			
197	Горох отварной (без масла)	150	13,88	1,27	31,84	194		0,42			628,56	72,864	67,0248	206,085	4,2595	0,0037	0,0094	0,0216
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	761	34,88	10,36	101,2	637		0,7	16,9		526,346	29,5946	53,8275	33,0465	9,8215	0,004	0,0094	0,0227
	Всего в День		68,15	15,32	163,77	1 124		0,88	18,04		931,019	178,68	49,2187	28,3042	15,4258	0,0057	0,0094	0,0332

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20
288	Второй завтрак Птица отварная	80	24,23	1,83	0,74	174		0,06	1,1		300,448	12,9394	24,2904	174,264			
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	150	5,66	0,67	31,92	156		0,06			36,9435	11,1915	8,619	37,1685			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38		0,8			32,85	6,072	4,3065	7,9083			0,0005
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61		
	Всего в Второй завтрак	505	34,93	4,55	71,91	526		0,12	1,9		70,2415	52,9069	77,4099	57,1494	5,5797		0,0005
96	Обед Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,18	4,75	15,49	113		0,08	7,1		487,85	19,1224	23,0985	63,1446	0,8535	0,0045	0,0326
279	Тефтели из говядины (без соуса)	80	10,32	6,8	9,65	275		0,55	1,04		253,333	28,3243	19,9752	134,304	0,9976	0,0009	0,012
125	Картофель отварной	150	2,91	0,54	22,92	108		0,14	12,36		877,56	13,596	30,9155	77,9607	1,2098		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892		
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74		
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36		
	Всего в Обед	761	22,39	13,43	116,76	807		0,9	108,5		24,3933	99,3267	20,1072	25,2181	10,55	0,0054	0,0446
	Всего в День		57,32	17,98	188,68	1 333		1,02	110,4		94,6348	52,2336	197,517	82,3675	16,1298	0,0013	0,0451

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
291	Второй завтрак																		
	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	510	20,18	14,48	87,64	619		0,1	1,64		331,304	48,1765	94,5655	39,0773	4,9065				
	Обед																		
87	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104		0,05	10,68		385,3	49,725	26,125	54,6	1,225				
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173		0,06	1,09		300,448	12,9395	24,2904	174,264	1,3739				
303	Каша гречневая вязкая (без масла)	150	4,45	1,09	21,19	112		0,12	9,9		142,5	6,6	65,25	97,2225	2,1859	0,0012	0,0031	0,0086	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		0,08			34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,05			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68					98	12,32	16,36	54,98	1,36				
	Всего в Обед	760	29,45	20,94	78,17	610		0,36	21,66		058,308	99,0125	59,9999	74,3725	8,198	0,0015	0,0031	0,0097	
	Всего в день		49,63	35,42	165,81	1 229		0,46	23,3		389,612	147,189	54,5654	13,4498	13,1045	0,0015	0,0031	0,0097	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1006	Второй завтрак																		
303	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122						19,008	32,886	138,504	2,1924				
376	Каша пшеничная вязкая (без масла)	170	4,59	0,49	24,29	120						4,532	3,828	96,5048	1,6269	0,0043	0,008		
0003	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,09	0,04			22,704	40,194	137,808	0,7395				
	Батон	60	4,8	2	30	158						46,244	76,908	79,9856	7,1688	0,0043	0,008		
	Всего в Второй завтрак	500	17,02	6,77	76,88	438		0,09	0,04		91,5	46,244	76,908	79,9856	7,1688	0,0043	0,008		
102	Обед																		
288	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5			33,8184	33,756	93,1161	1,7191				
	Птица отварная	80	24,23	1,83	0,74	174		0,06	1,1			12,9394	24,2904	174,264	1,3738				
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	150	5,66	0,67	31,92	156		0,06				11,1915	8,619	37,1685	0,852				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89		0,08	9,9			2,376	1,1745	1,4355	0,3263				
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,05				15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,42	16			12,32	16,36	54,98	1,36				
	Всего в Обед	761	41,37	8,84	101,87	730		0,51	16,04		74,1915	87,7853	10,9999	52,8347	7,3712				
	Всего в день		58,39	15,61	178,75	1 168					65,6915	34,0293	87,9079	32,8203	14,54	0,0043	0,008		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1015	Второй завтрак	80	10,6	8,97	9,79	239		0,05	1,04		213,306	28,7701	19,0936	117,113	0,9095			
303	Тфтели из птицы (БЕЗ СОУСА)	150	4,45	1,09	21,19	112		0,12			142,5	6,6	65,25	97,2225	2,1859	0,0012	0,0031	0,0086
377	Каша гречневая вязкая (без масла)	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			
0003	Чай с лимоном	/5																
	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	505	20,09	12,11	70,23	547		0,17	1,84		88,6567	64,1461	28,8441	60,0524	6,4493	0,0012	0,0031	0,0091
88	Обед																	
	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1,74	4,57	8,28	81		0,06	12,58		312,5	33,1144	18,531	39,8547	0,6629	0,0038	0,0003	0,0226
265	Плов с соевым огурцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674	22,2358	47,5612	162,829	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	771	18,9	27,5	102,25	722	140	0,3	31,25		43,3247	86,5942	11,2097	51,9264	5,887	0,0079	0,0084	0,0853
	Всего в день		38,99	39,61	172,48	1 269	140	0,47	33,09		31,9814	50,7403	40,0538	11,9788	12,3363	0,0091	0,0115	0,0944

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
288	Второй завтрак Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173		0,06	1,09		300,448	12,9395	24,2904	174,264	1,3739				
125	Картофель отварной	150	2,91	0,54	22,92	108		0,14	12,36		877,56	13,596	30,9155	77,9607	1,2098				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04	0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	500	24,7	16,12	62,2	477		0,2	13,49		203,108	53,7715	99,22279	397,202	5,9332				
101	Обед Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752				
297	Фрикаделька из птицы	80	11,42	11,38	4,59	166	16	0,06			170,816	12,137	18,3605	111,805	1,2264				
197	Горох отварной (без масла)	150	13,88	1,27	31,84	194		0,42			628,56	72,864	67,0248	206,085	4,2595	0,0037	0,0094	0,0216	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36				
	Всего в Обед	761	34,3	16,51	121,03	766		0,7	95		476,876	39,4154	53,8188	22,7091	13,7503	0,0037	0,0094	0,0216	
	Всего в День		59	32,63	183,23	1 242		16	108,49		679,98493	1869	53,0466	19,9111	19,6835	0,0037	0,0094	0,0216	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1039	Второй завтрак																		
	Фрукт свежий	110	0,44		11,74	57		0,03	72,6		305,8	15,488	8,613	10,527	2,1054				
288	Птица отварная	60	18,17	1,37	0,56	130		0,05	0,82		225,336	9,7046	18,2178	130,698	1,0304				
303	Каша пшеничная вязкая (без масла)	150	4,05	1,09	22,7	117		0,12	0,04		79,125	8,91	27,0788	76,0163	0,8809	0,0017		0,0105	
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61				
	Всего в Второй завтрак	590	27,65	4,5	74,12	500		0,2	73,46		635,361	61,3386	97,9316	62,2185	7,3662	0,0017		0,0105	
	Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью	250/1	1,69	4,54	11,45	93		0,04	8,34		332,975	32,9824	20,88	42,8649	0,967	0,0052	0,0002	0,0246	
227	Рыба припущенная	80	19,68	6,11	0,53	136		0,14	0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837	0,5883				
303	Каша рисовая вязкая (без масла)	150	2,19	0,29	21,64	98		0,02	9,9		33,3	2,3443	14,4855	43,4565	0,2897	0,0005	0,005	0,0167	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49					41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003		0,0012	
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36				
	Всего в Обед	761	29,96	12,33	76,79	545		0,33	18,5		946,905	84,227	06,3707	10,4443	5,2504	0,006	0,0052	0,0425	
	Всего в день		57,61	16,84	150,91	1 045		0,53	91,96		582,266	45,5656	04,3023	72,6629	12,6166	0,0077	0,0052	0,053	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
279	Второй завтрак	80	10,32	6,8	9,65	275		0,55	1,04		253,333	28,3243	19,9752	134,304	0,9976	0,0009	0,0011	0,012
202	Тертели из говядины (без соуса)	150	5,66	0,67	31,92	156		0,06	0,04		36,9435	11,1915	8,619	37,1685	0,852			
376	Макаронные изделия отварные (без масла)	200/10	0,19	0,04	9,12	38					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Чай с сахаром	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Батон	500	20,97	9,51	80,69	627		0,6	1,08		15,3768	66,7518	72,6162	16,4501	5,1991	0,0009	0,0011	0,012
96	Всего в Второй завтрак																	
288	Обед	250/1	2,18	4,75	15,49	113		0,08	7,1		487,85	19,1224	23,0985	63,1446	0,8535	0,0045	0,0002	0,0326
125	Рассольник ленинградский с зеленью	80	24,23	1,83	0,74	174		0,06	1,1		300,448	12,9394	24,2904	174,264	1,3738			
1078	Птица отварная	150	2,91	0,54	22,92	108		0,14	12,36		877,56	13,596	30,9155	77,9607	1,2098			
0002	Картофель отварной	200	0,06	0,05	10,42	52		0,08	9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		
0001	Напиток из свежих ягод с яблоками	40	3,34	1,34	22,47	101					97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
	Хлеб пшеничный	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Хлеб ржаной	40	35,72	8,51	85,04	616		0,41	30,46		895,918	75,4058	22,6389	63,6554	6,8503	0,0048	0,0002	0,0337
	Всего в Обед	761	56,69	18,02	165,74	1 243		1,01	31,54		11,2948	42,1576	195,255	80,1055	12,0494	0,0057	0,0013	0,0457
	Всего в день		53,14	25,72	170,51	1 195	31,2	0,67	49		42,7982	53,3769	220,434	95,2726	14,0342	0,0059	0,0061	0,0435
	Среднее за период		17,79	19,37	57,09													
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																	