

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»


_____ Ю.Д. Никонов

« 18 » _____ 02 2024г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»


_____ О. А. Кузнецова

« 18 » _____ 02 2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОсяЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ
(гипоаллергенная диета 8 класс, исключить из питания: продукты с содержанием глютена)
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютеновая диета

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	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
Завтрак																				
тк№96	Сосиска отварная (1 шт)	50	67,00	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,00	0,010	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	56,00	0,008	0,013	0,024
тк № 36	Рагу из овощей	180	45,00	3,53	6,77	19,08	151	0,08	0,08	2,60	0,02	0,06	47,35	74,37	21,77	1,03	0,27	0,006	0,001	0,300
тк№98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 2,5%)	135	60,00	3,38	4,32	14,85	112	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
	Итого:	565	197,00	14,98	18,78	48,97	425	0,18	0,60	4,35	0,070	0,140	314,8	365,1	71,77	3,14	342,1	0,031	0,017	0,373
Обед																				
тк№ 165	Помидоры свежие порционно	100	52,00	0,66	0,12	2,30	14	0,04	0,02	15,00	0,000	0,000	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	0,000	0,000
тк№66	Суп "Кудряш" с мясом (говядина) (250/10)	260	49,00	3,39	6,26	16,81	137	0,1	0,08	9,2	0,031	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тк№5	Шницель из говядины	100	137,00	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
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	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 (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	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
	Итого:	840	288,00	27,85	30,86	102,61	771	0,50	0,25	29,11	0,058	0,120	78,4	250,0	77,02	5,20	421,4	0,003	0,005	1,160
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			485,00	42,83	49,64	151,58	1196	0,68	0,85	33,46	0,128	0,260	393,2	615,1	148,79	8,34	763,5	0,034	0,022	1,533

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютеновая диета

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	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
Завтрак																				
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	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	205	40,00	4,94	7,13	31,96	212	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№100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	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
	Итого:	585	159,00	12,40	14,55	59,89	424	0,19	0,32	15,95	0,149	1,900	376,2	262,1	72,59	3,58	140,3	0,055	0,009	0,152
Обед																				
тк№129	Салат с крабовыми палочками	100	25,00	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№23	Свекольник с мясом (говядина) и сметаной (250/10/10)	270	54,00	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№7	Рыба запеченная с овощами (горбуша) (50/50)	100	122,00	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№15	Картофельное пюре	180	31,00	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№102	Напиток из плодов шиповника	200	20,00	0,62	0,25	18,46	79	0,08	0,03	32,00	0,000	0,000	14,4	58,2	18,40	1,56	101,4	0,024	0,000	0,010
	Итого:	890	252,00	29,48	38,70	72,75	761	0,24	0,29	70,13	0,278	1,020	170,2	232,6	75,48	40,98	357,8	0,068	0,009	1,174
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			411,00	41,88	53,25	132,64	1185	0,43	0,61	86,08	0,427	2,920	546,4	494,7	148,07	44,56	498,1	0,123	0,018	1,326

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютенная диета

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	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
Завтрак																				
ткк№24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	175/15	139,00	16,31	14,83	18,22	286	0,05	0,30	4,80	0,160	0,000	256,2	197,1	41,00	0,66	160,2	0,030	0,010	0,070
ткк№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	2,30	0,80	31,50	144	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
Итого:		550	228,00	18,81	15,63	59,85	472	0,10	0,34	19,80	0,160	0,000	280,5	213,6	56,37	3,25	181,5	0,060	0,010	0,182
Обед																				
ткк№172	Салат из свеклы с растительным маслом	100	20,00	1,80	5,10	9,50	92	0,02	0,05	8,90	0,002	0,000	45,0	51,0	26,00	1,70	342,0	0,000	0,001	0,000
ткк№181	Суп картофельный с зеленью (250/1)	251	44,00	5,59	5,55	18,30	150	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
ткк№8	Котлета по-хлыновски (говядина)	100	110,00	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
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	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№133	Напиток из свежих яблок	200	15,00	0,10	0,10	16,42	68	0,01	0,01	2,50	0,001	0,00	4,00	2,75	2,25	0,55	69,50	0,001	0,000	0,002
Итого:		831	214,00	33,05	37,47	106,25	916	0,43	0,34	18,26	0,431	0,090	97,9	306,0	59,38	4,47	607,1	0,007	0,009	1,102
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			442,00	51,86	53,10	166,10	1388	0,53	0,68	38,06	0,591	0,090	378,4	519,6	115,75	7,72	788,6	0,067	0,019	1,284

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютенная диета

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	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
Завтрак																				
ткк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	30,00	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
ткк№28	Омлет натуральный с маслом	180/10	80,00	13,31	13,89	10,93	358	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
ткк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	1,47	1,57	13,33	73	0,01	0,06	1,90	0,006	0,000	59,3	52,3	20,31	0,26	60,8	0,030	0,000	0,080
инстр№2	Сок с трубочкой (1 шт)	200	39,00	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
Итого:		640	169,00	17,33	15,76	47,71	543	0,12	0,20	14,77	0,017	0,000	103,1	226,3	59,62	3,94	488,5	0,033	0,001	0,465
Обед																				
ткк№21	Салат из овощей с морской капустой	100	25,00	1,28	8,99	8,05	118	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
ткк№181	Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1)	266	50,00	5,59	5,55	18,30	150	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
ткк№ 32	Жаркое из птицы (грудка) (50/150)	200	109,00	9,18	20,38	23,31	313	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
ткк№72	Напиток из ягод или плодов с/м	200	15,00	0,20	0,13	22,59	92	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
Итого:		766	199,00	16,25	35,05	72,25	673	0,17	0,19	11,37	0,410	0,030	57,5	216,6	24,66	2,30	195,1	0,021	0,029	0,270
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			368,00	33,58	50,81	119,96	1216	0,29	0,39	26,14	0,427	0,030	160,7	442,9	84,28	6,23	683,6	0,054	0,030	0,735

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютенная диета

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	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
Завтрак																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	9,00	9,05	15,20	233	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	180	31,00	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 №101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	10,00	0,25	0,06	10,39	43	0,00	0,01	2,80	0,000	0,000	2,7	1,3	1,60	0,06	11,8	0,000	0,000	0,000
инстр №1	Фрукт свежий	150	79,00	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
	Итого:	645	191,00	13,63	17,66	67,32	543	0,13	0,25	33,34	0,05	0,810	85,3	161,4	38,10	4,47	252,8	0,047	0,021	1,352
Обед																				
тк №192	Огурец консервированный порционно	100	32,00	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
тк №10	Юшка гороховая	250	48,00	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
тк № 137	Птица отварная	100	101,00	10,47	9,30	0,55	153	0,05	0,07	0,88	0,000	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,10
тк №17	Капуста тушеная	180	25,00	3,60	5,40	18,00	137	0,18	0,22	17,18	0,060	0,130	115,1	149,8	35,25	0,00	4,1	0,100	0,000	0,070
инстр №2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	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
	Итого:	830	231,00	22,65	26,94	64,72	630	0,56	0,43	28,00	0,07	0,160	183,3	351,3	73,08	2,34	291,6	0,107	0,013	0,300
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		422,00	36,28	44,60	132,04	1173	0,69	0,68	61,34	0,118	0,97	268,6	512,7	111,18	6,81	544,4	0,154	0,034	1,652

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютеновая диета

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	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
Завтрак																				
ткк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	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	180	25,00	5,40	6,12	26,28	182	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№100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
инстр№2	Сок с трубочкой (1 шт)	200	39,00	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
	Итого:	690	150,00	14,54	20,03	62,56	494	0,43	0,29	4,26	0,033	0,060	96,4	231,4	44,78	4,00	398,7	0,001	0,004	0,550
Обед																				
ткк№165	Огурец свежий порционно	100	52,00	0,70	0,10	1,90	11	0,03	0,02	7,00	0,000	0,000	17,0	30,0	14,00	0,50	196,0	0,000	0,000	0,000
ткк№18	Борщ Сибирский с мясом (говядина) и сметаной (250/10/10)	270	55,00	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
ткк№5	Биточки из говядины	100	137,00	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№ 16	Картофель отварной	180	28,00	3,60	7,38	29,16	222	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
ткк№72	Напиток из клубники	200	15,00	0,20	0,13	22,59	92	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
	Итого:	850	287,00	23,97	25,11	82,45	677	0,46	0,21	15,86	0,147	0,060	201,3	550,0	96,79	7,48	570,6	0,004	0,000	0,142
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		437,00	38,51	45,14	145,01	1171	0,89	0,50	20,12	0,180	0,120	297,7	781,4	141,57	11,48	969,2	0,005	0,004	0,692

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютеновая диета

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	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
Завтрак																				
ткк№62	Каша молочная рисовая с маслом	205	40,00	4,94	7,13	31,96	212	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
ткк№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
ткк№55	Ватрушка "Царская" (вариант 2)	100	58,00	12,49	12,39	25,70	270	0,04	0,28	0,15	0,000	0,000	131,3	122,4	28,68	1,56	137,6	0,001	0,001	0,020
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	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
	Итого:	665	187,00	18,23	19,97	83,24	595	0,21	0,48	15,70	0,040	0,000	279,6	314,9	89,05	4,90	247,9	0,056	0,007	0,172
Обед																				
ткк№130	Салат "Зимний"	100	30,00	1,84	8,43	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
ткк№86	Суп крестьянский со сметаной (250/10)	260	35,00	2,60	5,30	14,30	116	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№92	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	122,00	10,66	7,32	9,22	147	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
ткк№15	Картофельное пюре	180	31,00	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
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	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
	Итого:	840	243,00	19,88	29,15	78,03	709	0,35	0,86	31,46	0,078	0,891	146,1	208,3	50,18	2,16	238,4	0,026	0,014	1,619
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		430,00	38,11	49,12	161,27	1304	0,56	1,34	47,16	0,118	0,891	425,7	523,2	139,23	7,06	486,4	0,082	0,028	1,791

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютенная диета

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	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№17	Капуста тушеная	180	25,00	3,60	5,40	18,00	137	0,18	0,22	17,18	0,060	0,130	115,1	149,8	35,25	0,00	4,1	0,100	0,000	0,070
тк№37	Витаминизированный напиток	200	25,00	0,00	0,00	29,20	95	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
тк№94	Напиток кисломолочный (кефир, ряженка, йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	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
Итого:		640	186,00	13,07	17,39	60,52	435	0,29	0,57	23,85	0,100	0,270	321,1	393,1	86,75	1,35	401,1	0,117	0,004	0,320
Обед																				
тк№34	Салат "Школьный"	100	29,00	1,27	5,38	5,67	77	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№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне	250	56,00	5,05	4,16	18,39	146	0,04	0,06	7,07	0,020	0,030	29,1	45,7	21,44	0,61	20,0	0,003	0,005	0,000
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка) (50/150)	200	105,00	10,87	12,99	35,27	368	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
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м	200	25,00	0,21	0,13	22,38	92	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
Итого:		750	215,00	17,40	22,66	81,71	683	0,21	0,29	12,06	0,155	0,100	79,0	138,5	65,58	2,15	104,0	0,015	0,005	0,230
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			401,00	30,47	40,05	142,23	1118	0,50	0,86	35,91	0,255	0,370	400,0	531,6	152,33	3,50	505,2	0,132	0,009	0,550

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютенная диета

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	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№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	35,00	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
тк№98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	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
Итого:		575	165,00	16,16	16,98	65,89	485	0,24	0,19	15,79	0,103	1,900	293,4	249,7	87,50	5,12	197,7	0,033	0,004	0,131
Обед																				
тк№ 84	Салат витаминный	100	28,00	0,59	9,41	10,09	124	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№18	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	47,00	6,85	11,11	19,11	204	0,20	0,07	3,78	0,030	0,030	45,2	125,1	3,95	0,75	31,5	0,002	0,010	0,290
тк№3	Печень по-строгановски	50/50	84,00	13,55	11,86	3,08	173	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	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	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 (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	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
Итого:		855	209,00	32,07	45,34	102,98	912	0,62	0,37	11,29	0,047	0,090	114,1	377,3	95,12	2,60	202,4	0,005	0,013	0,970
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			374,00	48,23	62,32	168,87	1397	0,86	0,56	27,08	0,150	1,990	407,5	627,0	182,62	7,72	400,1	0,038	0,017	1,101

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) безглютеновая диета

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	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
Завтрак																				
тк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	82,00	13,58	7,19	15,06	205	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	180	31,00	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№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 2,5%)	135	60,00	3,38	4,32	14,85	112	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
	Итого:	620	183,00	20,94	19,61	66,32	555	0,13	0,55	16,64	0,066	0,890	257,4	299,0	76,43	2,62	418,9	0,025	0,004	0,610
Обед																				
тк№167	Кукуруза отварная (консервированная)	50	25,00	1,1	0,2	5,6	20	0,01	0,01	2,40	0,001	0,000	21,0	20,5	6,50	0,180	68,0	0,000	0,000	0,009
тк№13	Рассольник ленинградский с мясом птицы и сметаной	250/15/10	51,00	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 №6	Рыба, запеченная с овощами и сыром (минтай)	50/50	65,00	14,33	10,61	4,78	173	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	180	21,00	0,27	6,01	25,76	215	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
тк№111	Компот из смеси сухофруктов	200	25,00	0,75	0,00	21,80	90	0,01	0,02	0,40	0,200	0,000	25,2	39,6	19,40	0,60	449,4	0,000	0,000	0,000
	Итого:	815	187,00	23,09	23,32	78,38	674	0,15	0,16	17,36	0,264	0,282	143,5	208,6	89,83	2,03	654,7	0,018	0,004	1,349
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		370,00	44,03	42,93	144,70	1229	0,28	0,71	34,00	0,330	1,172	400,9	507,6	166,26	4,65	1073,6	0,043	0,008	1,959

	Итого за 2 недели (10 дней)		4140,00	405,78	490,96	1464,40	12378	5,70	7,18	409,35	2,72	8,81	#####	5556	1390	108,07	6712,6	0,732	0,189	12,623
	Средние показатели в день		414,00	40,58	49,10	146,44	1238	0,57	0,72	40,94	0,27	0,88	367,90	556	139	10,81	671,3	0,073	0,019	1,262
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		82	97	70	83	74	82	106	55	16	56	84	84	109	102	133	67	57

* Примерное циклическое меню рассчитано на два приема пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 55%

* 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, мясо говядины, рыба, мясо птицы, 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)