

Утверждаю:

Директор МКОУ «Кировский сельский лицей»

И.В. Гофарт

Примерное меню

Для учащихся 1-4 классов с заболеванием целиакия
МКОУ «Кировский сельский лицей» в 2022-2023 году

1-й День

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта по сборнику 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		B1 мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
18	Каша пшеничная 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
38	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0,0	67,8	54,7	12,2	0,9
Гр	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0,0	0,0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,00	0,04	0,11	2,4	3,0	0,0	0,02
Гр	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,0	0,0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
1	Сыр российский	30	6,96	8,85	0,00	108,0	0,01	0,21	0,01	0,15	264,0	10,50	150,0	0,30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,0	0,00	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	ИТОГО:		19,63	26,27	87,75	746,1	0,35	14,98	0,088	2,64	375,73	311,45	235,94	5,2
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,0	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
Т 2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0,0	205,3	0,1	8,8	0,0	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 сухоф. витаминизированный	200	0	0	31,4	140	0,01	3,6	0,2	0,0	32,48	48,72	10,0	0,6
ПР	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:		37,07	39,76	54,58	895,56	0,41	32,97	0,262	3,09	242,93	443,42	101,84	6,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,7	66,03	142,43	1641,66	0,76	47,95	0,35	5,73	618,66	754,87	337,78	11,62
*	Замена на консерв. овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0,0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

день: вторник
 еделя: первая

езон: осеннее-зимний, весенний
 озрастная 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																								
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 безглютеновыми 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

дела: первая

сезон: осенне-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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
166	Запеканка пшеничная 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
377	Молоко стуженное 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
	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
дети: первая

сезон: осенне-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	углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	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
	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		20,91	24,56	26,78	483,1	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
завтрак														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
ТК №3.2	Рыба отварная с растительным маслом	80	15,8	5,1	0,1	100,8	0,1	3,04	0	0	29,92	235,2	34,24	0,64
388	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28
	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	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		30,54	23,82	106,31	856,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
	Итого за день		51,45	48,38	133,09	1339,5	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21
обед														

№: пятница
 дата: первая
 сезон: осенне-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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, 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										

в: понедельник

ели: вторая

он: осенне-зимний, весенний

растная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		масса порции, г	белки, г	жиры, г		углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															г
82	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	
15	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	
177	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	
	Чай с сахаром и лимо-ном	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	
завтрак															
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 ры-бой	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	
116	Плов из риса с отвар-ным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8	
№2, 10а	Компот из смеси сухо-фруктов витаминизиро-ванный	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 консервиро-ванные 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	
обед															

№: вторник
 №: вторая
 №: осенне-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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
66	Запеканка пшеничная 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
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
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
1	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 свежкл 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
115	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
102	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
152	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

ы: среда
 аля: вторая
 он: осенне-зимний, весенний
 рветная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	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														
27	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
12	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
78	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
11К №2,1 104	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
	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

14) четверг
 15) пятница
 16) суббота
 17) воскресенье
 18) осенне-зимний, весенний
 19) летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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															
11	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	
17	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	
18	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	
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02	
19	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															
20	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	
26	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	
28	Рыба припущенная	80	16,6	5,0	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5	
	Макаронные 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	
30	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	

№ п/п
наименование
п/п

№ п/п
наименование
п/п

№ п/п
наименование
п/п

№	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																
109	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		
76	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																
11	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		
118	«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		
142	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		

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

Методические рекомендации М.Р. 0162-19
Методические рекомендации М.Р. 0162-19
Методические рекомендации М.Р. 0162-19

	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
пшеница	21,17	25,97	79,63	700,2	0,3	14,98	0,086	2,47	358,5	430,15	116,24	3,16
пшеница	16,73	21,92	92	652,06	0,29	0,05	0,146	1,51	82,85	167,32	38,02	2,12
пшеница	10,66	19,16	56,28	487,8	0,14	17,75	0,089	0,85	175,85	188,74	66,54	4,32
пшеница	20,91	24,56	26,78	483,1	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
пшеница	21,88	23,5	89,84	660,8	0,18	3,86	0,113	3,16	134,82	230,87	54,33	3,52
пшеница	12,48	17,95	62,8	490,2	0,085	4,17	0,088	0,31	272,92	231,42	41,01	1,65
пшеница	9,71	18,23	50,53	456	0,13	14,77	0,045	0,82	148,45	164,44	54,84	3,68
пшеница	22,08	21,33	39,53	465,13	0,27	5,7	0,124	0,74	196,95	336,94	68,94	2,02
пшеница	20,46	26,98	44,19	524,4	0,15	16,8	0,268	0,83	269,53	349,58	77,44	4,62
пшеница	14,37	16,62	118,26	745,1	0,48	12,83	0,05	1,94	77,55	148	80,84	1,91
пшеница	170,45	216,22	659,84	5664,79	2,235	98,88	1,32	15,19	1853,47	2525,03	635,82	28,77

	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
пшеница	37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
пшеница	33,1	38,05	71,93	794,35	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
пшеница	27,22	32,49	89,06	810,24	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
пшеница	30,54	23,82	106,31	856,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
пшеница	29,79	29,98	82,73	765,78	0,42	56,33	0	3,33	254,46	404,91	102,58	4,38
пшеница	25,9	27,52	98,19	823,3	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
пшеница	32,64	37,15	100,47	922,76	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
пшеница	35,54	37,54	117,87	812,96	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
пшеница	37,82	33,23	72,72	687,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
пшеница	29,2	30,65	61,09	748	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
пшеница	339,66	357,17	898,04	8640,9	3,765	309,35	1,138	20,44	2186,61	4753	1574,98	75,94

ПРОДУКТ	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
100г	37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
100г	49,83	59,97	163,93	1446,41	0,72	15,15	0,476	2,21	206,58	544,11	128,75	6,69
100г	37,88	51,65	145,34	1298,04	0,54	50,89	0,109	1,52	302,72	611,9	175,82	7,76
100г	51,45	48,38	133,09	1339,5	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21
100г	51,67	53,48	172,57	1426,58	0,6	60,19	0,113	6,49	389,28	635,78	156,91	7,9
100г	38,38	45,47	160,99	1313,5	0,535	41,2	0,152	1,83	445,68	687,88	184,14	5,95
100г	42,35	55,38	151	1378,76	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72
100г	57,62	58,87	157,4	1278,09	0,57	18,06	0,474	2,16	447,12	825,76	166,13	5,71
100г	58,28	60,21	116,91	1211,55	0,35	42,69	0,31	5,88	548,49	784,84	172,82	7,23
100г	43,57	47,27	179,35	1493,1	0,95	42,76	0,11	3,68	385,79	804,68	173,27	6,35
100г	488,99	545,07	1554,18	13847,83	5,7	393,25	2,372	33,16	3681,58	6860,9	1577,92	75,94