СОГЛАСОВАНО:
Директор КОУ Сургутская школа для обуча-ся
с ограниченными возможностями здоровья
_____ Ивина С.Н.
_____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Радуга Вкуса"
_____ Шикула А. А.
_____ 2023г.

Основное диетическое меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

(безмолочно-безглютеновое)

на осенне -зимний период 2023г.

КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЁННАЯ С ОВОЩАМИ (Б/Г)	150	6.1	14.3	36.8	300.1	1.20	0.17	0.03	0.40	0.00	33.15	125.18	47.41	1.72	180.20	3.84	0.00	0.03	166	2012
ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ С ПОМИДОРОМ	100	23.2	3.8	1.5	125.3	3.00	0.07	0.14	0.11	0.00	14.29	161.61	83.00	1.74	379.09	6.60	20.52	117.00	901.1	1998
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	28	0.6	0.7	11.0	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011
Итого за прием пищи:	**578**	**30.9**	**19.0**	**64.0**	**549.4**	42.24	0.30	0.21	0.52	0.00	95.29	311.21	147.21	4.30	739.91	10.44	20.52	117.18		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1.1	6.0	3.5	72.5	24.40	0.52	0.15	0.04	0.00	33.81	12.80	10.73	0.52	74.24	2.00	0.51	0.01	58	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	11.2	4.7	17.6	156.5	8.71	0.12	0.13	0.31	0.00	36.48	151.24	41.02	1.49	730.64	6.07	9.60	0.04	104	2011
ФИЛЕ КУРИНОЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ Б/Г	200	21.6	15.6	15.1	280.6	7.07	0.13	0.17	0.73	0.00	39.63	195.64	95.47	2.35	742.63	10.66	17.44	99.49	292	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	38	0.9	1.0	15.4	79.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**788**	**35.8**	**27.5**	**71.8**	**675.0**	44.18	0.79	0.47	1.08	0.00	123.92	373.68	155.22	7.16	1 787.51	20.73	27.55	99.54		
Всего за день:		**66.7**	**46.5**	**135.8**	**1 224.4**	86.42	1.09	0.68	1.60	0.00	219.21	684.89	302.43	11.46	2 527.42	31.17	48.07	216.72		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	9.3	2.4	41.9	226.2	0.00	0.24	0.13	0.00	0.00	21.87	203.77	137.50	4.80	288.10	2.50	0.00	0.02	171.1	2011
БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Б/Г)	100	20.0	4.9	12.8	172.7	0.40	0.19	0.32	0.09	0.54	14.49	186.36	28.77	3.36	277.11	0.30	20.43	0.00	294	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	12.5	64.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	**610**	**30.7**	**8.6**	**86.2**	**549.1**	12.44	0.47	0.48	0.10	0.54	68.41	410.75	181.67	11.54	924.43	5.20	20.43	0.03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100	1.3	10.2	4.2	115.4	18.80	0.06	0.04	0.12	0.00	15.41	30.98	17.86	0.87	230.12	1.61	0.00	0.00	23	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6.1	6.5	8.2	149.9	11.23	0.06	0.09	0.22	0.00	50.47	89.39	25.98	1.64	395.33	6.02	0.00	0.04	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ (без томатной пасты)	200	13.2	11.9	20.1	321.8	10.16	0.14	0.16	0.00	0.00	28.81	190.04	41.38	2.96	963.97	12.11	0.00	0.07	259	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	12.0	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	17.3	73.4	0.25	0.01	0.03	0.09	0.00	30.46	20.24	16.35	0.44	265.32	0.00	0.00	0.01	440	2008
Итого за прием пищи:	**780**	**22.1**	**29.4**	**61.8**	**722.4**	40.44	0.27	0.32	0.43	0.00	125.15	330.65	101.57	5.91	1 854.74	19.74	0.00	0.12		
Всего за день:		**52.8**	**38.0**	**148.0**	**1 271.5**	52.88	0.74	0.80	0.53	0.54	193.56	741.40	283.24	17.45	2 779.17	24.94	20.43	0.15		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.1	2.40	0.01	0.02	0.01	0.00	12.42	22.68	7.56	0.54	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	200	20.9	12.3	38.2	341.3	0.78	0.08	0.13	0.43	0.00	27.39	198.47	89.25	1.82	324.84	6.45	15.40	87.78	291	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	12.3	63.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
Итого за прием пищи:	**610**	**22.8**	**13.7**	**71.1**	**500.0**	15.89	0.13	0.18	0.45	0.00	73.37	242.60	112.66	5.78	775.51	10.65	15.40	87.80		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	0.8	6.1	2.9	69.9	9.50	0.03	0.04	0.01	0.00	24.49	42.00	13.41	0.96	137.40	2.85	0.00	0.02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	9.7	7.2	17.6	208.1	5.23	0.17	0.10	0.26	0.00	49.28	124.40	38.76	2.57	556.34	6.48	0.00	0.05	102	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (мука кукурузная, без том.пасты)	150	3.3	6.0	14.5	127.7	32.13	0.06	0.09	0.15	0.05	83.05	56.49	29.92	2.01	369.56	5.80	0.00	0.02	139	2011
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (Б/Г)	100	18.7	9.0	15.8	212.8	0.64	0.12	0.19	0.09	0.25	12.98	140.44	66.66	2.56	267.27	5.15	15.39	87.76	294	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	11.9	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**830**	**34.2**	**29.3**	**82.9**	**765.9**	51.50	0.40	0.44	0.51	0.30	183.80	377.33	156.75	10.90	1 570.57	22.28	15.39	87.85		
Всего за день:		**57.0**	**43.0**	**154.0**	**1 265.9**	67.39	0.53	0.62	0.96	0.30	257.17	619.93	269.41	16.68	2 346.08	32.93	30.79	175.65		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	4.0	6.1	49.9	274.7	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00	32.11	69.81	29.70	1.23	118.17	0.00	0.02	0.02	203	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ Б/Г	90	17.7	2.7	0.0	92.6	0.00	0.03	0.12	0.00	0.00	11.29	169.66	23.77	0.63	226.58	0.00	19.12	0.00	297	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	27	0.6	0.7	11.1	57.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.9	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.36	8.25	6.25	0.78	32.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	**527**	**23.2**	**9.6**	**70.6**	**469.7**	15.71	0.19	0.19	0.10	0.00	66.16	263.32	71.72	3.24	551.22	1.20	19.14	0.02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.1	126.3	5.13	0.04	0.03	0.20	0.00	23.78	39.63	17.63	0.79	245.18	2.90	0.00	0.02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3.6	2.9	19.2	117.0	12.00	0.13	0.00	0.20	0.00	25.00	78.00	32.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	92	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	10.4	8.8	47.1	309.2	0.00	0.27	0.14	0.00	0.00	27.04	229.57	154.82	5.41	323.97	2.81	0.00	0.02	302.1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ (Б/Г)	110	12.6	11.6	3.8	262.2	1.06	0.08	0.14	0.16	0.12	19.37	143.12	21.34	2.70	338.55	7.08	0.00	0.05	257	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	40	0.9	1.1	16.0	82.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.2	55.9	2.04	0.01	0.01	0.01	0.00	18.39	9.18	9.49	0.15	87.85	0.68	0.00	0.00	54-5хн	2022
Итого за прием пищи:	**880**	**29.2**	**34.7**	**106.4**	**953.0**	20.23	0.53	0.32	0.57	0.12	113.58	499.50	235.28	10.25	995.55	13.47	0.00	0.09		
Всего за день:		**52.4**	**44.3**	**177.0**	**1 422.7**	35.94	0.72	0.51	0.67	0.12	179.74	762.82	307.00	13.49	1 546.77	14.67	19.14	0.11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1.0	6.2	2.6	70.6	19.30	0.06	0.02	0.05	0.00	39.10	21.82	14.61	0.72	206.57	1.58	0.00	0.11	19	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ КУКУРУЗНАЯ (Б/Г)	150	3.2	4.9	39.9	218.2	0.00	0.50	0.65	0.31	1.80	11.18	1.10	8.58	8.72	59.00	0.00	0.00	0.00	171.3	2011
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	100	22.9	8.6	3.9	176.0	0.96	0.09	0.17	0.21	0.11	16.85	159.11	80.64	2.12	329.75	6.48	20.11	114.66	257	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	34	0.8	0.9	14.0	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.9	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.36	8.25	6.25	0.78	32.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	**584**	**28.1**	**20.6**	**67.7**	**567.8**	20.97	0.65	0.85	0.57	1.91	81.49	190.28	110.08	12.34	627.79	8.06	20.11	114.77		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛ.ЛУКОМ	100	1.5	5.1	9.0	88.9	17.58	0.02	0.04	0.04	0.00	45.09	25.30	13.46	0.83	175.90	2.43	0.00	0.01	35	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	7.6	6.7	14.0	187.3	5.17	0.08	0.09	0.21	0.00	49.73	127.70	34.61	2.13	507.69	7.10	0.00	0.04	83	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	3.5	6.5	28.5	186.8	14.40	0.16	0.11	0.01	0.00	25.03	94.88	38.58	1.65	1 022.87	9.00	0.00	0.05	125	2011
ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	12.1	5.6	4.1	115.1	1.08	0.06	0.06	0.41	0.00	32.06	150.08	27.64	0.62	299.11	97.15	0.01	0.46	229	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	35	0.8	0.9	14.1	72.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И БРУСНИКИ	200	0.1	0.1	9.8	42.1	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00	12.04	3.47	4.38	0.62	90.08	0.60	0.00	0.00	342.1	2011

Всего за день:		53.7	45.5	147.2	1 260.4	60.70	0.98	1.16	1.24	1.91	245.44	591.71	228.75	18.19	2 723.44	124.34	20.12	115.33		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.81	25.21	8.40	0.60	84.64	1.80	0.00	0.01	71	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (Б/Г)	200	13.4	10.8	14.1	291.8	13.06	0.11	0.15	0.50	0.00	59.32	185.78	44.75	3.07	754.10	11.70	0.00	0.07	143	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	25	0.6	0.7	10.3	52.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	**485**	**14.7**	**11.6**	**33.1**	**382.5**	19.10	0.13	0.18	0.51	0.00	85.98	218.41	58.95	4.41	864.36	13.50	0.00	0.08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ И ГОРОШКОМ	100	1.3	7.1	3.5	84.6	16.60	0.05	0.04	0.11	0.00	26.67	34.41	16.92	0.91	199.09	1.70	0.00	0.01	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	9.1	4.4	17.6	145.7	8.71	0.12	0.11	0.31	0.00	35.33	131.34	38.24	1.41	704.02	6.07	7.35	0.04	104	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	8.7	7.3	39.3	257.2	0.00	0.23	0.12	0.00	0.00	22.53	191.26	128.98	4.51	269.91	2.34	0.00	0.01	302.1	2011
БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Б/Г)	100	20.0	4.9	12.8	172.7	0.40	0.19	0.32	0.09	0.54	14.49	186.36	28.77	3.36	277.11	0.30	20.43	0.00	294	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	12.1	62.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**830**	**40.8**	**24.7**	**105.5**	**808.5**	29.71	0.61	0.61	0.51	0.54	113.02	557.37	220.91	12.99	1 690.13	12.41	27.78	0.06		
Всего за день:		**55.5**	**36.3**	**138.6**	**1 191.0**	48.81	0.74	0.79	1.02	0.54	199.00	775.78	279.86	17.40	2 554.49	25.91	27.78	0.14		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	3.9	6.1	49.6	273.6	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00	31.99	69.49	29.56	1.22	117.64	0.00	0.02	0.02	203	2011
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (Б/Г)	80	22.6	3.7	8.3	148.9	0.00	0.15	0.25	0.13	0.36	8.84	148.10	75.84	3.13	292.07	5.76	19.70	112.32	313	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0.5	0.5	8.2	42.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	105	0.4	0.4	10.3	49.4	10.50	0.03	0.02	0.01	0.00	16.80	11.55	8.40	2.31	291.96	2.10	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	**555**	**27.6**	**10.7**	**83.6**	**543.7**	10.54	0.30	0.32	0.14	0.36	70.48	236.56	119.60	7.40	727.29	7.86	19.72	112.35		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН С ОВОЩАМИ	100	1.2	5.0	4.5	68.3	23.60	0.53	0.15	0.59	0.00	41.34	15.97	16.21	0.54	89.82	2.44	0.51	0.02	58	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.6	5.0	11.6	98.2	7.48	0.04	0.04	0.23	0.00	45.18	44.04	22.30	1.11	308.80	5.30	0.00	0.02	82	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	15.9	14.0	38.3	425.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	244	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	34	0.8	0.9	14.1	72.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.8	58.9	2.40	0.01	0.01	0.01	0.00	20.51	10.80	10.92	0.18	103.22	0.80	0.00	0.00	54-5хн	2022
Итого за прием пищи:	**784**	**19.8**	**25.0**	**82.3**	**722.9**	33.48	0.58	0.20	0.83	0.00	107.03	70.81	49.43	1.83	501.84	8.54	0.51	0.04		
Всего за день:		**47.4**	**35.7**	**165.9**	**1 266.6**	44.02	0.88	0.52	0.97	0.36	177.51	307.37	169.03	9.23	1 229.13	16.40	20.23	112.39		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	рецептуры	рецептур
Завтрак																				
КАША ИЗ ТЫКВЫ (Б/Г)	150	1.8	4.0	27.8	156.3	4.80	0.25	0.27	0.13	0.72	37.17	22.70	22.04	6.52	355.16	0.00	0.00	0.00	137	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ Б/Г	90	17.7	2.7	0.0	92.6	0.00	0.03	0.12	0.00	0.00	11.29	169.66	23.77	0.63	226.58	0.00	19.12	0.00	297	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0.5	0.5	8.2	42.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	106	0.4	0.4	10.4	49.9	10.62	0.03	0.02	0.01	0.00	17.00	11.69	8.50	2.34	295.35	2.12	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	**566**	**20.6**	**7.6**	**53.6**	**370.5**	15.46	0.31	0.42	0.14	0.72	78.31	211.47	60.11	10.23	902.71	2.12	19.12	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	7.2	3.8	85.6	58.99	0.06	0.05	0.21	0.00	20.24	22.88	16.16	0.85	245.52	1.32	0.00	0.01	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6.4	6.7	15.6	181.7	6.21	0.08	0.09	0.21	0.00	41.18	104.68	30.74	1.70	552.10	6.50	0.00	0.05	96	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	2.9	5.4	23.7	155.6	12.00	0.14	0.09	0.00	0.00	20.86	79.07	32.15	1.38	852.39	7.50	0.00	0.04	125	2011
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (Б/Г)	100	18.7	9.0	15.8	212.8	0.64	0.12	0.19	0.09	0.25	12.98	140.44	66.66	2.56	267.27	5.15	15.39	87.76	294	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	12.5	64.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	12.9	54.5	5.20	0.01	0.01	0.00	0.00	13.41	4.46	5.18	0.65	101.74	0.65	0.00	0.00	342	2011
Итого за прием пищи:	**830**	**30.0**	**29.2**	**84.3**	**754.3**	83.04	0.41	0.43	0.51	0.25	108.67	351.53	150.89	7.14	2 019.02	21.12	15.39	87.86		
Всего за день:		**50.6**	**36.8**	**137.9**	**1 124.8**	98.50	0.72	0.85	0.65	0.97	186.98	563.00	211.00	17.37	2 921.73	23.24	34.51	87.87		

9 день 14.09

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.1	2.40	0.01	0.02	0.01	0.00	12.42	22.68	7.56	0.54	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011
ФИЛЕ КУРИНОЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ Б/Г	150	17.8	11.9	11.0	216.8	5.10	0.10	0.14	0.55	0.00	30.11	156.61	76.71	1.85	564.01	8.31	14.57	83.10	292	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	12.6	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.9	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.36	8.25	6.25	0.78	32.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011
Итого за прием пищи:	**540**	**20.0**	**13.0**	**39.9**	**358.7**	46.21	0.17	0.20	0.57	0.00	91.89	204.54	101.52	3.27	836.08	10.11	14.57	83.26		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	33.96	38.00	19.31	1.24	279.41	6.79	0.00	0.02	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6.0	6.5	8.0	148.8	11.11	0.05	0.09	0.22	0.00	49.12	88.15	25.59	1.61	387.88	5.94	0.00	0.04	88	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	10.4	8.8	47.1	309.2	0.00	0.27	0.14	0.00	0.00	27.04	229.57	154.82	5.41	323.97	2.81	0.00	0.02	302.1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	12.5	12.1	4.7	267.4	1.80	0.08	0.14	0.31	0.11	22.78	147.71	24.48	2.76	367.08	7.55	0.00	0.05	246	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	0.7	0.8	12.4	63.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	45.5	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	3.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	**860**	**31.1**	**34.4**	**105.4**	**928.1**	20.79	0.42	0.40	0.53	0.11	136.90	506.43	228.20	11.02	1 358.34	23.09	0.00	0.13		
Всего за день:		**51.1**	**47.4**	**145.3**	**1 286.8**	67.00	0.59	0.60	1.10	0.11	228.79	710.97	329.72	14.29	2 194.42	33.20	14.57	83.39		

10 день 15.09

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	10.00	0.02	0.02	0.07	0.00	5.60	10.40	8.00	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	4.0	6.1	49.9	274.7	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00	32.11	69.81	29.70	1.23	118.17	0.00	0.02	0.02	203	2011
БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Б/Г)	100	20.0	4.9	12.8	172.7	0.40	0.19	0.32	0.09	0.54	14.49	186.36	28.77	3.36	277.11	0.30	20.43	0.00	294	2011

ЧАЙ С САХАРОМ	200	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Итого за прием пищи:	**514**	**25.2**	**11.7**	**81.1**	**536.4**	10.44	0.33	0.39	0.16	0.54	65.05	273.99	72.27	5.73	536.90	1.10	20.45	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1.8	7.1	7.7	102.4	13.86	0.03	0.03	0.00	0.00	36.89	32.24	13.95	0.81	156.04	2.30	0.00	0.01	3	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ГОВЯДИНОЙ	230	7.0	6.7	18.7	178.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	3.5	6.5	28.5	186.8	14.40	0.16	0.11	0.01	0.00	25.03	94.88	38.58	1.65	1 022.87	9.00	0.00	0.05	125	2011
ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	12.1	5.6	4.1	115.1	1.08	0.06	0.06	0.41	0.00	32.06	150.08	27.64	0.62	299.11	97.15	0.01	0.46	229	2011
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	52	1.2	1.4	21.2	109.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	16.1	82.2	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.03	3.06	4.86	0.54	10.81	0.00	0.00	0.00	388	2011
Итого за прием пищи:	**862**	**26.3**	**27.6**	**96.3**	**774.0**	117.34	0.26	0.25	0.58	0.00	113.01	280.26	85.03	3.62	1 488.83	108.45	0.01	0.52		
Всего за день:		**51.5**	**39.3**	**177.4**	**1 310.4**	127.78	0.59	0.64	0.74	0.54	178.06	554.25	157.30	9.35	2 025.73	109.55	20.46	0.54		

ООО "РАДУГА ВКУСА"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	538.7	412.8	1 527.1	12 624.5	689.44	7.58	7.17	9.48	5.39	2 065.46	6 312.12	2 537.74	144.91	22 848.38	436.35	256.10	792.29
Среднее значение за период	44.9	34.4	127.3	1 052.0	57.45	0.63	0.60	0.79	0.45	172.12	526.01	211.48	12.08	1 904.03	36.36	21.34	66.02

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
17-18 лет	557	831

Основание:

1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.:"ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с

5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004

6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.

7)МР 2.4.0179-20

8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО - 12536993

9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленные для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

11) Методические рекомендации МР 2.4.0162-19

12)ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей- диетологов, специалистов общественного питания. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в мед.организациях РФ. Москва - 2014, 460 с.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано Диетологом: Байкалиева М.Р.