

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ****(МИНОБРНАУКИ ИНГУШЕТИИ)**ул. Московская, 37, Назрань, 386102, тел.: 22-24-57, факс: 22-11-56, e-mail: [mori\\_gov@mail.ru](mailto:mori_gov@mail.ru)27.01.2023 № 358  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_Начальникам управлений  
образования городов и районов  
Республики Ингушетия  
Руководителям  
общеобразовательных организаций  
Республики Ингушетия

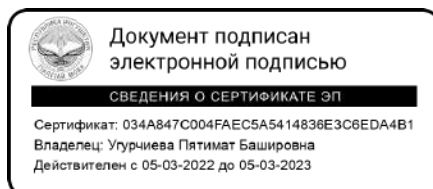
Уважаемые коллеги!

В соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", в рамках исполнения приказа Минобрнауки Ингушетии от 25.01.2022 г. № 18-п об организации лечебного и диетического питания учащихся начальной школы направляем разработанное лечебное меню по наиболее распространенным заболеваниям среди несовершеннолетних, для организации работы по обеспечению учащихся лечебным питанием в соответствии с утвержденным положением.

Меню и приказ об организации лечебного питания прилагается.

Приложение: на 44 л.

Заместитель министра



П.Б. Угурчиева

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов  
для организации питания школьников с целиакией общеобразовательных учреждений**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
182	Каша пшенная 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
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
	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
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,17</b>	<b>25,97</b>	<b>79,63</b>	<b>700,2</b>	<b>0,3</b>	<b>14,98</b>	<b>0,086</b>	<b>2,47</b>	<b>358,5</b>	<b>430,15</b>	<b>116,24</b>	<b>3,16</b>
<b>обед</b>														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	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
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	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 сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,45</b>	<b>39,76</b>	<b>53,48</b>	<b>895,56</b>	<b>0,41</b>	<b>32,97</b>	<b>0,265</b>	<b>3,09</b>	<b>242,93</b>	<b>443,42</b>	<b>101,83</b>	<b>6,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,62</b>	<b>65,73</b>	<b>133,11</b>	<b>1595,76</b>	<b>0,82</b>	<b>65,94</b>	<b>0,53</b>	<b>6,18</b>	<b>485,86</b>	<b>886,84</b>	<b>203,67</b>	<b>12,84</b>
	*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

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>16,73</b>	<b>21,92</b>	<b>92</b>	<b>652,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,146</b>	<b>1,51</b>	<b>82,85</b>	<b>167,32</b>	<b>38,02</b>	<b>2,12</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>33,1</b>	<b>38,05</b>	<b>71,93</b>	<b>794,35</b>	<b>0,43</b>	<b>15,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,7</b>	<b>123,73</b>	<b>376,79</b>	<b>90,73</b>	<b>4,57</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,83</b>	<b>59,97</b>	<b>163,93</b>	<b>1446,41</b>	<b>0,72</b>	<b>15,15</b>	<b>0,476</b>	<b>2,21</b>	<b>206,58</b>	<b>544,11</b>	<b>128,75</b>	<b>6,69</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
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
	Молоко сгущенное 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
377	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
	<b>Итого</b>		<b>10,66</b>	<b>19,16</b>	<b>56,28</b>	<b>487,8</b>	<b>0,14</b>	<b>17,75</b>	<b>0,089</b>	<b>0,85</b>	<b>175,85</b>	<b>188,74</b>	<b>66,54</b>	<b>4,32</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>27,22</b>	<b>32,49</b>	<b>89,06</b>	<b>810,24</b>	<b>0,4</b>	<b>33,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,67</b>	<b>126,87</b>	<b>423,16</b>	<b>109,28</b>	<b>3,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,88</b>	<b>51,65</b>	<b>145,34</b>	<b>1298,04</b>	<b>0,54</b>	<b>50,89</b>	<b>0,109</b>	<b>1,52</b>	<b>302,72</b>	<b>611,9</b>	<b>175,82</b>	<b>7,76</b>

День: четверг

Неделя: 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
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>20,91</b>	<b>24,56</b>	<b>26,78</b>	<b>483,1</b>	<b>0,21</b>	<b>7,97</b>	<b>0,311</b>	<b>2,56</b>	<b>136,05</b>	<b>290,59</b>	<b>37,65</b>	<b>1,77</b>
<b>обед</b>														
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
	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
388	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
	<b>Итого</b>		<b>30,54</b>	<b>23,82</b>	<b>106,31</b>	<b>856,4</b>	<b>0,23</b>	<b>33,39</b>	<b>0,007</b>	<b>0,27</b>	<b>135,05</b>	<b>397,04</b>	<b>122,81</b>	<b>3,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,45</b>	<b>48,38</b>	<b>133,09</b>	<b>1339,5</b>	<b>0,44</b>	<b>41,36</b>	<b>0,318</b>	<b>2,83</b>	<b>271,1</b>	<b>687,63</b>	<b>160,46</b>	<b>5,21</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>21,88</b>	<b>23,5</b>	<b>89,84</b>	<b>660,8</b>	<b>0,18</b>	<b>3,86</b>	<b>0,113</b>	<b>3,16</b>	<b>134,82</b>	<b>230,87</b>	<b>54,33</b>	<b>3,52</b>
<b>обед</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>29,79</b>	<b>29,98</b>	<b>82,73</b>	<b>765,78</b>	<b>0,42</b>	<b>56,33</b>	<b>0</b>	<b>3,33</b>	<b>254,46</b>	<b>404,91</b>	<b>102,58</b>	<b>4,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,67</b>	<b>53,48</b>	<b>172,57</b>	<b>1426,58</b>	<b>0,6</b>	<b>60,19</b>	<b>0,113</b>	<b>6,49</b>	<b>389,28</b>	<b>635,78</b>	<b>156,91</b>	<b>7,9</b>
	*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

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
182	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
	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
15	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
377	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
	<b>Итого</b>		<b>12,48</b>	<b>17,95</b>	<b>62,8</b>	<b>490,2</b>	<b>0,085</b>	<b>4,17</b>	<b>0,088</b>	<b>0,31</b>	<b>272,92</b>	<b>231,42</b>	<b>41,01</b>	<b>1,65</b>
<b>обед</b>														
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 рыбой	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
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
11.6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	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
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>27,52</b>	<b>98,19</b>	<b>823,3</b>	<b>0,45</b>	<b>37,03</b>	<b>0,064</b>	<b>1,52</b>	<b>172,76</b>	<b>456,46</b>	<b>143,13</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,38</b>	<b>45,47</b>	<b>160,99</b>	<b>1313,5</b>	<b>0,535</b>	<b>41,2</b>	<b>0,152</b>	<b>1,83</b>	<b>445,68</b>	<b>687,88</b>	<b>184,14</b>	<b>5,95</b>
	*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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
166	Запеканка пшениная 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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>9,71</b>	<b>18,23</b>	<b>50,53</b>	<b>456</b>	<b>0,13</b>	<b>14,77</b>	<b>0,045</b>	<b>0,82</b>	<b>148,45</b>	<b>164,44</b>	<b>54,84</b>	<b>3,68</b>
<b>обед</b>														
52	Салат из свеклы 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
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
302	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
352	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
	<b>Итого</b>		<b>32,64</b>	<b>37,15</b>	<b>100,47</b>	<b>922,76</b>	<b>0,455</b>	<b>33,21</b>	<b>0</b>	<b>2,65</b>	<b>293,44</b>	<b>670,46</b>	<b>102,95</b>	<b>13,04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,35</b>	<b>55,38</b>	<b>151</b>	<b>1378,76</b>	<b>0,585</b>	<b>47,98</b>	<b>0,045</b>	<b>3,47</b>	<b>441,89</b>	<b>834,9</b>	<b>157,79</b>	<b>16,72</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
227	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
312	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
378	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
	<b>Итого</b>		<b>22,08</b>	<b>21,33</b>	<b>39,53</b>	<b>465,13</b>	<b>0,27</b>	<b>5,7</b>	<b>0,124</b>	<b>0,74</b>	<b>196,95</b>	<b>336,94</b>	<b>68,94</b>	<b>2,02</b>
<b>обед</b>														
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
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
304	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
	<b>Итого</b>		<b>35,54</b>	<b>37,54</b>	<b>117,87</b>	<b>812,96</b>	<b>0,3</b>	<b>12,36</b>	<b>0,35</b>	<b>1,42</b>	<b>250,17</b>	<b>488,82</b>	<b>97,19</b>	<b>3,69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,62</b>	<b>58,87</b>	<b>157,4</b>	<b>1278,09</b>	<b>0,57</b>	<b>18,06</b>	<b>0,474</b>	<b>2,16</b>	<b>447,12</b>	<b>825,76</b>	<b>166,13</b>	<b>5,71</b>
	*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

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
211	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
377	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	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	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
	<b>Итого</b>		<b>20,46</b>	<b>26,98</b>	<b>44,19</b>	<b>524,4</b>	<b>0,15</b>	<b>16,8</b>	<b>0,268</b>	<b>0,83</b>	<b>269,53</b>	<b>349,58</b>	<b>77,44</b>	<b>4,62</b>
<b>обед</b>														
69	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
96	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
ТК №3.1	Рыба припущенная	80	16,6	5,0	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
204	Макароны 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
350	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
	<b>Итого</b>		<b>37,82</b>	<b>33,23</b>	<b>72,72</b>	<b>687,15</b>	<b>0,2</b>	<b>25,89</b>	<b>0,042</b>	<b>5,05</b>	<b>278,96</b>	<b>435,26</b>	<b>95,38</b>	<b>2,61</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,28</b>	<b>60,21</b>	<b>116,91</b>	<b>1211,55</b>	<b>0,35</b>	<b>42,69</b>	<b>0,31</b>	<b>5,88</b>	<b>548,49</b>	<b>784,84</b>	<b>172,82</b>	<b>7,23</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
189	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
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	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
	<b>Итого</b>		<b>14,37</b>	<b>16,62</b>	<b>118,26</b>	<b>745,1</b>	<b>0,48</b>	<b>12,83</b>	<b>0,05</b>	<b>1,94</b>	<b>77,55</b>	<b>148</b>	<b>80,84</b>	<b>1,91</b>
<b>обед</b>														
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
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
ТК №2.21	«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
342	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
	<b>Итого</b>		<b>29,2</b>	<b>30,65</b>	<b>61,09</b>	<b>748</b>	<b>0,47</b>	<b>29,93</b>	<b>0,06</b>	<b>1,74</b>	<b>308,24</b>	<b>656,68</b>	<b>92,43</b>	<b>4,44</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,57</b>	<b>47,27</b>	<b>179,35</b>	<b>1493,1</b>	<b>0,95</b>	<b>42,76</b>	<b>0,11</b>	<b>3,68</b>	<b>385,79</b>	<b>804,68</b>	<b>173,27</b>	<b>6,35</b>

Примерное 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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

		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
1-завтрак		21,17	25,97	79,63	700,2	0,3	14,98	0,086	2,47	358,5	430,15	116,24	3,16
2-завтрак		16,73	21,92	92	652,06	0,29	0,05	0,146	1,51	82,85	167,32	38,02	2,12
3-завтрак		10,66	19,16	56,28	487,8	0,14	17,75	0,089	0,85	175,85	188,74	66,54	4,32
4-завтрак		20,91	24,56	26,78	483,1	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
5-завтрак		21,88	23,5	89,84	660,8	0,18	3,86	0,113	3,16	134,82	230,87	54,33	3,52
6-завтрак		12,48	17,95	62,8	490,2	0,085	4,17	0,088	0,31	272,92	231,42	41,01	1,65
7-завтрак		9,71	18,23	50,53	456	0,13	14,77	0,045	0,82	148,45	164,44	54,84	3,68
8-завтрак		22,08	21,33	39,53	465,13	0,27	5,7	0,124	0,74	196,95	336,94	68,94	2,02
9-завтрак		20,46	26,98	44,19	524,4	0,15	16,8	0,268	0,83	269,53	349,58	77,44	4,62
10-завтрак		14,37	16,62	118,26	745,1	0,48	12,83	0,05	1,94	77,55	148	80,84	1,91
		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
1-обед		37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2-обед		33,1	38,05	71,93	794,35	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
3-обед		27,22	32,49	89,06	810,24	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
4-обед		30,54	23,82	106,31	856,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
5-обед		29,79	29,98	82,73	765,78	0,42	56,33	0	3,33	254,46	404,91	102,58	4,38
6-обед		25,9	27,52	98,19	823,3	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
7-обед		32,64	37,15	100,47	922,76	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
8-обед		35,54	37,54	117,87	812,96	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
9-обед		37,82	33,23	72,72	687,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
10-обед		29,2	30,65	61,09	748	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
		339,66	357,17	898,04	8640,9	3,765	309,35	1,138	20,44	2186,61	4753	1574,98	75,94

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность. ккал	Ві, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2 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
3 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
4-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
5-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
6-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
7-день		42,35	55,38	151	1378,76	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72
8-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
9-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
10-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
<b>ИТОГО</b>		488,99	545,07	1554,18	13847,83	5,7	393,25	2,372	33,16	3681,58	6860,9	1577,92	75,94

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет  
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
	Сыр российский	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,9</b>	<b>24,29</b>	<b>61,05</b>	<b>510,01</b>	<b>0,55</b>	<b>12,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>	<b>572,87</b>	<b>385,39</b>	<b>313,56</b>	<b>6,54</b>
<b>обед</b>														
8,2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	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
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
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 сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,61</b>	<b>24,62</b>	<b>54,76</b>	<b>646,82</b>	<b>0,4</b>	<b>21,37</b>	<b>0,275</b>	<b>3,46</b>	<b>283,49</b>	<b>372,94</b>	<b>111,56</b>	<b>5,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,29</b>	<b>42,58</b>	<b>112,83</b>	<b>1132,83</b>	<b>0,96</b>	<b>34,21</b>	<b>0,325</b>	<b>4,47</b>	<b>856,36</b>	<b>758,33</b>	<b>425,12</b>	<b>12,34</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	39,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>17,2</b>	<b>16,08</b>	<b>50,09</b>	<b>413,88</b>	<b>0,4</b>	<b>21,15</b>	<b>0,42</b>	<b>5,84</b>	<b>215,65</b>	<b>318,68</b>	<b>61,57</b>	<b>3,36</b>
<b>обед</b>														
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
115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,40		7,20	70,40	40,08	17,68	0,64
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
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
11.15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,78</b>	<b>33,76</b>	<b>60,55</b>	<b>637,16</b>	<b>0,54</b>	<b>99,09</b>	<b>5,53</b>	<b>10,69</b>	<b>178,4</b>	<b>408</b>	<b>78,1</b>	<b>8,82</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,98</b>	<b>49,84</b>	<b>110,64</b>	<b>1051,04</b>	<b>0,94</b>	<b>120,24</b>	<b>5,95</b>	<b>16,53</b>	<b>394,05</b>	<b>726,68</b>	<b>139,67</b>	<b>12,18</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с ксилитом 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 пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	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
	<b>Итого</b>		<b>21,28</b>	<b>18,8</b>	<b>67,39</b>	<b>545,89</b>	<b>0,18</b>	<b>14,4</b>	<b>0,111</b>	<b>1,1</b>	<b>303,12</b>	<b>269,27</b>	<b>77,1</b>	<b>4,44</b>
<b>обед</b>														
59	Салат из моркови с яблоками	80	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,20	1,06
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
263	Рагу из свинины	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0,00	3,46	18,42	149,25	37,57	1,85
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
	<b>Итого</b>		<b>5,85</b>	<b>37,34</b>	<b>40,9</b>	<b>548,4</b>	<b>0,65</b>	<b>33,55</b>	<b>0,02</b>	<b>6,1</b>	<b>128,88</b>	<b>318,23</b>	<b>104,27</b>	<b>4,35</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>27,13</b>	<b>56,14</b>	<b>108,29</b>	<b>1094,29</b>	<b>0,83</b>	<b>47,95</b>	<b>0,131</b>	<b>7,2</b>	<b>432</b>	<b>587,5</b>	<b>181,37</b>	<b>8,79</b>



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого</b>		<b>29,24</b>	<b>21,73</b>	<b>59,62</b>	<b>550,95</b>	<b>0,86</b>	<b>9,12</b>	<b>0,451</b>	<b>3,27</b>	<b>172,46</b>	<b>383,68</b>	<b>62,06</b>	<b>4,94</b>
<b>обед</b>														
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
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
388	Напиток из 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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>18,65</b>	<b>16,09</b>	<b>86,71</b>	<b>610,19</b>	<b>0,24</b>	<b>52,24</b>	<b>0,029</b>	<b>3,06</b>	<b>212,88</b>	<b>420,09</b>	<b>137,88</b>	<b>4,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,89</b>	<b>37,82</b>	<b>146,33</b>	<b>1161,14</b>	<b>1,1</b>	<b>61,36</b>	<b>0,48</b>	<b>6,33</b>	<b>385,34</b>	<b>803,77</b>	<b>199,94</b>	<b>9,77</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
316	Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45
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
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого</b>		<b>17,84</b>	<b>17,33</b>	<b>51,25</b>	<b>470,11</b>	<b>0,27</b>	<b>7,93</b>	<b>0,643</b>	<b>4,76</b>	<b>254,04</b>	<b>366,06</b>	<b>169,52</b>	<b>26,22</b>
<b>обед</b>														
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
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80	1,76
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
11.15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,25</b>	<b>19,8</b>	<b>73,69</b>	<b>574,1</b>	<b>0,38</b>	<b>107,39</b>	<b>0,16</b>	<b>3,79</b>	<b>272,2</b>	<b>406,03</b>	<b>100,2</b>	<b>5,78</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,09</b>	<b>37,13</b>	<b>124,94</b>	<b>1044,21</b>	<b>0,65</b>	<b>115,32</b>	<b>0,803</b>	<b>8,55</b>	<b>526,24</b>	<b>772,09</b>	<b>269,72</b>	<b>32</b>
	*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

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр (Российский )	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>Итого</b>		<b>20,22</b>	<b>19,75</b>	<b>43,26</b>	<b>431,9</b>	<b>0,29</b>	<b>3,11</b>	<b>0,072</b>	<b>0,71</b>	<b>550,6</b>	<b>493,9</b>	<b>128,7</b>	<b>3,7</b>
<b>обед</b>														
8.1	Помидоры свежие'	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	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
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>24,74</b>	<b>20,56</b>	<b>69,65</b>	<b>609,96</b>	<b>0,38</b>	<b>34,23</b>	<b>0,262</b>	<b>5,36</b>	<b>207,16</b>	<b>447,84</b>	<b>119,95</b>	<b>7,84</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,96</b>	<b>40,31</b>	<b>112,91</b>	<b>1041,86</b>	<b>0,67</b>	<b>37,34</b>	<b>0,334</b>	<b>6,07</b>	<b>757,76</b>	<b>941,74</b>	<b>248,65</b>	<b>11,54</b>
	*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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
377	Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	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
	<b>Итого</b>		<b>16,86</b>	<b>14,7</b>	<b>57,56</b>	<b>448,76</b>	<b>0,134</b>	<b>13,52</b>	<b>0,086</b>	<b>0,97</b>	<b>150,82</b>	<b>141,82</b>	<b>56,3</b>	<b>4,2</b>
<b>обед</b>														
52	Салат из свеклы 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
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
11.14	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80,0	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,15</b>	<b>24,6</b>	<b>90,22</b>	<b>733,94</b>	<b>0,555</b>	<b>91,95</b>	<b>5,8</b>	<b>5,79</b>	<b>352,01</b>	<b>723,65</b>	<b>100,03</b>	<b>14,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,01</b>	<b>39,3</b>	<b>147,78</b>	<b>1182,7</b>	<b>0,689</b>	<b>105,47</b>	<b>5,886</b>	<b>6,76</b>	<b>502,83</b>	<b>865,47</b>	<b>156,33</b>	<b>18,7</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	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
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,3</b>	<b>11,67</b>	<b>52,12</b>	<b>396,65</b>	<b>0,29</b>	<b>7,97</b>	<b>0,093</b>	<b>1,24</b>	<b>146,72</b>	<b>391,56</b>	<b>78,4</b>	<b>3,85</b>
<b>обед</b>														
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
1.4а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1
2.7	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>25,01</b>	<b>23,14</b>	<b>86,16</b>	<b>646,32</b>	<b>0,46</b>	<b>34,46</b>	<b>0,501</b>	<b>1,49</b>	<b>281,6</b>	<b>507,36</b>	<b>185,9</b>	<b>6,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,31</b>	<b>34,81</b>	<b>138,28</b>	<b>1042,97</b>	<b>0,75</b>	<b>42,43</b>	<b>0,594</b>	<b>2,73</b>	<b>428,32</b>	<b>898,92</b>	<b>264,3</b>	<b>10,65</b>
	*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

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупа с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
376	Чай с ксилитом	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	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
	<b>Итого</b>		<b>93,55</b>	<b>14,16</b>	<b>85,82</b>	<b>520,76</b>	<b>0,45</b>	<b>10,99</b>	<b>0,0548</b>	<b>1,39</b>	<b>182,35</b>	<b>313,06</b>	<b>122,05</b>	<b>3,19</b>
<b>обед</b>														
69	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
96	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
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
199	Пюре из гороха с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>31,33</b>	<b>22,07</b>	<b>91,52</b>	<b>682,78</b>	<b>0,71</b>	<b>11,6</b>	<b>0,242</b>	<b>4,06</b>	<b>272,8</b>	<b>579,63</b>	<b>167,86</b>	<b>7,81</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>124,88</b>	<b>36,23</b>	<b>177,34</b>	<b>1203,54</b>	<b>1,16</b>	<b>22,59</b>	<b>0,2968</b>	<b>5,45</b>	<b>455,15</b>	<b>892,69</b>	<b>289,91</b>	<b>11</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (лоштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>		<b>17,11</b>	<b>17,68</b>	<b>62,36</b>	<b>477</b>	<b>0,23</b>	<b>44,4</b>	<b>0,125</b>	<b>0,9</b>	<b>269,38</b>	<b>369,3</b>	<b>146,5</b>	<b>5,62</b>
<b>обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	173,7	26,00	1,1
288	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16,0	2,0
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91,00	20,85	1,2
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,08	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,39</b>	<b>21,65</b>	<b>69,56</b>	<b>731,29</b>	<b>0,36</b>	<b>26,25</b>	<b>0,22</b>	<b>2,19</b>	<b>287,79</b>	<b>471,67</b>	<b>68,76</b>	<b>6,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,04</b>	<b>31,53</b>	<b>119,72</b>	<b>1077,65</b>	<b>0,59</b>	<b>70,65</b>	<b>0,345</b>	<b>3,09</b>	<b>557,17</b>	<b>840,97</b>	<b>215,26</b>	<b>12,3</b>

Примерное 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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

	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
1-завтрак	22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
2 -завтрак	17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36
3-завтрак	21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44
4-завтрак	29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94
5-завтрак	17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	26,22
6-завтрак	20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
7 -завтрак	16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2
8-завтрак	22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
9-завтрак	93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,05	3,19
10-завтрак	17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62
	<b>278,5</b>	<b>176,19</b>	<b>590,52</b>	<b>4765,91</b>	<b>3,654</b>	<b>145,43</b>	<b>2,1058</b>	<b>21,19</b>	<b>2818,01</b>	<b>3432,72</b>	<b>1215,76</b>	<b>66,06</b>

	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
1- обед	25,61	24,62	54,76	646,82	0,4	21,37	0,275	3,46	283,49	372,94	111,56	5,8
2-обед	22,78	33,76	60,55	637,16	0,54	99,09	5,53	10,69	178,4	408	78,1	8,82
3-обед	5,85	37,34	40,9	548,4	0,65	33,55	0,02	6,1	128,88	318,23	104,27	4,35
4-обед	18,65	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,88	420,09	137,88	4,83
5-обед	22,25	19,8	73,69	574,1	0,38	107,39	0,16	3,79	272,2	406,03	100,2	5,78
6-обед	24,74	20,56	69,65	609,96	0,38	34,23	0,262	5,36	207,16	447,84	119,95	7,84
7-обед	26,15	24,6	90,22	733,94	0,555	91,95	5,8	5,79	352,01	723,65	100,03	14,5
8-обед	25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8
9-обед	31,33	22,07	91,52	682,78	0,71	11,6	0,242	4,06	272,8	579,63	167,86	7,81
10-обед	26,39	21,65	69,56	731,29	0,36	26,25	0,22	2,19	287,79	471,67	68,76	6,68
	<b>228,76</b>	<b>243,63</b>	<b>723,72</b>	<b>6420,96</b>	<b>4,675</b>	<b>512,13</b>	<b>13,039</b>	<b>45,99</b>	<b>2477,21</b>	<b>4655,44</b>	<b>1174,51</b>	<b>73,21</b>



Итого за день		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
1 день		48,51	48,91	115,81	1156,83	0,95	34,21	0,325	4,47	856,36	758,33	425,12	12,34
2 день		39,98	49,84	110,64	1051,04	0,94	120,24	5,95	16,53	394,05	726,68	139,67	12,18
3 день		27,13	56,14	108,29	1094,29	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,37	8,79
4-день		47,89	37,82	146,33	1161,14	1,1	61,36	0,48	6,33	385,34	803,77	199,94	9,77
5-день		40,09	37,13	124,94	1044,21	0,65	115,32	0,803	8,55	526,24	772,09	269,72	32
6-день		44,96	40,31	112,91	1041,86	0,67	37,34	0,334	6,07	757,76	941,74	248,65	11,54
7-день		43,01	39,3	147,78	1182,7	0,689	105,47	5,886	6,76	502,83	865,47	156,33	18,7
8-день		47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,32	898,92	264,3	10,65
9-день		124,88	36,23	177,34	1203,54	1,16	22,59	0,2968	5,45	455,15	892,69	289,91	11
10-день		43,5	39,33	131,92	1208,29	0,59	70,65	0,345	3,09	557,17	840,97	215,26	12,3
<b>ИТОГО</b>		<b>507,26</b>	<b>419,82</b>	<b>1314,24</b>	<b>11186,87</b>	<b>8,329</b>	<b>657,56</b>	<b>15,1448</b>	<b>67,18</b>	<b>5295,22</b>	<b>8088,16</b>	<b>2390,27</b>	<b>139,27</b>

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов страдающих фенилкетанурией  
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
178	Каша вязкая из пшеничной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
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
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,44</b>	<b>29,2</b>	<b>107,81</b>	<b>673,32</b>	<b>1,665</b>	<b>10,34</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>48,82</b>	<b>189,74</b>	<b>98,19</b>	<b>3,65</b>
<b>обед</b>														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
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 сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,89</b>	<b>27,04</b>	<b>89,44</b>	<b>742,82</b>	<b>0,195</b>	<b>38,444</b>	<b>0,285</b>	<b>2,528</b>	<b>235,6</b>	<b>232,31</b>	<b>154,09</b>	<b>5,104</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>22,33</b>	<b>56,24</b>	<b>197,25</b>	<b>1416,14</b>	<b>1,86</b>	<b>48,784</b>	<b>0,375</b>	<b>3,598</b>	<b>284,42</b>	<b>422,05</b>	<b>252,28</b>	<b>8,754</b>
	*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

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>13,5</b>	<b>16,67</b>	<b>111,18</b>	<b>582,98</b>	<b>0,411</b>	<b>21,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,114</b>	<b>185,88</b>	<b>571,9</b>	<b>136,05</b>	<b>7,37</b>
<b>обед</b>														
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0,087	19,02	20,7	9,9	0,96
111	Суп с макаронными изделиями безбелковыми	250	0,4	5	11,3	91,8	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
153	Котлеты свекольные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
	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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>12,42</b>	<b>25,6</b>	<b>104,2</b>	<b>706,26</b>	<b>0,378</b>	<b>35,224</b>	<b>1,36</b>	<b>1,435</b>	<b>110,41</b>	<b>233,2</b>	<b>85,43</b>	<b>5,104</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,92</b>	<b>42,27</b>	<b>215,38</b>	<b>1289,24</b>	<b>0,789</b>	<b>57,064</b>	<b>1,41</b>	<b>2,549</b>	<b>296,29</b>	<b>805,1</b>	<b>221,48</b>	<b>12,474</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
191	Котлеты пшениные с повидлом	150/20	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
377	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 низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
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
	<b>Итого</b>		<b>6,91</b>	<b>15,35</b>	<b>82,41</b>	<b>536,52</b>	<b>0,13</b>	<b>13,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>54,68</b>	<b>66,89</b>	<b>107,41</b>	<b>4,53</b>
<b>обед</b>														
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
1.1	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111,0	0,1	34,3	2	0	67,9	14,0	69	1,1
169	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>8,98</b>	<b>30,03</b>	<b>72,08</b>	<b>610,8</b>	<b>0,31</b>	<b>72,2</b>	<b>2</b>	<b>1,47</b>	<b>232,74</b>	<b>173,12</b>	<b>134,32</b>	<b>3,94</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>15,89</b>	<b>45,38</b>	<b>154,49</b>	<b>1147,32</b>	<b>0,44</b>	<b>85,72</b>	<b>2,04</b>	<b>2,05</b>	<b>287,42</b>	<b>240,01</b>	<b>241,73</b>	<b>8,47</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
191	Биточки пшениные со сметаной	180/20	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
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 низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого</b>		<b>10,88</b>	<b>11,8</b>	<b>61,22</b>	<b>386,52</b>	<b>0,236</b>	<b>7,78</b>	<b>9,211</b>	<b>2,53</b>	<b>58,2</b>	<b>196,06</b>	<b>73,85</b>	<b>2,65</b>
<b>обед</b>														
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
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша пшениная рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
388	Напиток из 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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>18,79</b>	<b>27,88</b>	<b>128,74</b>	<b>885,71</b>	<b>0,165</b>	<b>33,124</b>	<b>0,027</b>	<b>0,708</b>	<b>152,52</b>	<b>313,1</b>	<b>142,93</b>	<b>5,584</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>29,67</b>	<b>39,68</b>	<b>189,96</b>	<b>1272,23</b>	<b>0,401</b>	<b>40,904</b>	<b>9,238</b>	<b>3,238</b>	<b>210,72</b>	<b>509,16</b>	<b>216,78</b>	<b>8,234</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная 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
<b>завтрак</b>														
176	Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого</b>		<b>8,98</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>	<b>660,97</b>	<b>0,408</b>	<b>0,96</b>	<b>0,8</b>	<b>0,586</b>	<b>36,68</b>	<b>164,14</b>	<b>58,27</b>	<b>3,14</b>
<b>обед</b>														
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 на курином бульоне	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0,83
8,20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40,0	0,1	33,1	0	0	109,0	79,1	136,7	3,7
310	Картофель отварной	200	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 ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>8,83</b>	<b>12,34</b>	<b>96,06</b>	<b>527,86</b>	<b>0,84</b>	<b>87,13</b>	<b>1,7</b>	<b>2,29</b>	<b>1121,57</b>	<b>421,82</b>	<b>216,1</b>	<b>8,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>17,81</b>	<b>36,49</b>	<b>214,06</b>	<b>1188,83</b>	<b>1,248</b>	<b>88,09</b>	<b>2,5</b>	<b>2,876</b>	<b>1158,25</b>	<b>585,96</b>	<b>274,37</b>	<b>11,16</b>
	*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

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>13,12</b>	<b>80,68</b>	<b>427,53</b>	<b>0,416</b>	<b>21,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,114</b>	<b>185,88</b>	<b>571,9</b>	<b>136,05</b>	<b>7,37</b>
<b>обед</b>														
8.1	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,87	114,0	0,1	12,0	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
153	Котлеты свекольные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
11.6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>12,12</b>	<b>17,08</b>	<b>119,27</b>	<b>696,86</b>	<b>0,328</b>	<b>51,324</b>	<b>0,064</b>	<b>2,148</b>	<b>132,94</b>	<b>276,6</b>	<b>145,03</b>	<b>5,444</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,12</b>	<b>30,2</b>	<b>199,95</b>	<b>1124,39</b>	<b>0,744</b>	<b>73,164</b>	<b>0,114</b>	<b>3,262</b>	<b>318,82</b>	<b>848,5</b>	<b>281,08</b>	<b>12,814</b>
	*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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
178	Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
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
	<b>Итого</b>		<b>6,68</b>	<b>18,95</b>	<b>68,61</b>	<b>471,52</b>	<b>1,554</b>	<b>13,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,88</b>	<b>58,14</b>	<b>160,6</b>	<b>69,9</b>	<b>4,74</b>
<b>обед</b>														
52	Салат из свеклы 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
169	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
352	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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>32,59</b>	<b>90,81</b>	<b>706,47</b>	<b>0,215</b>	<b>40,51</b>	<b>0</b>	<b>3,45</b>	<b>346,14</b>	<b>368,52</b>	<b>98,19</b>	<b>5,21</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>18,68</b>	<b>51,54</b>	<b>159,42</b>	<b>1177,99</b>	<b>1,769</b>	<b>53,75</b>	<b>0,09</b>	<b>4,33</b>	<b>404,28</b>	<b>529,12</b>	<b>168,09</b>	<b>9,95</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
185	Запеканка из пшена с маслом	200	7,24	14,22	44,78	336,0	0,14	0,02	0,01	1,58	39,0	140,5	47,3	1,76
378	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 низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
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
	<b>Итого</b>		<b>9,94</b>	<b>23,02</b>	<b>70,69</b>	<b>528,72</b>	<b>0,2</b>	<b>1,35</b>	<b>0,51</b>	<b>1,95</b>	<b>172,6</b>	<b>253,7</b>	<b>69,3</b>	<b>2,41</b>
<b>обед</b>														
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
101	Суп крестьянский с пшенной крупой	250	1,9	2,7	12,11	85,75	0,1	8,25	0,023	0,3	26,7	56,0	24,9	0,5
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
191	Биточки пшеничные со сметаной	180/20	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	0,1	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
	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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>15,64</b>	<b>28,96</b>	<b>87,86</b>	<b>748,43</b>	<b>0,436</b>	<b>33,35</b>	<b>0,188</b>	<b>3,7</b>	<b>155,65</b>	<b>324,65</b>	<b>118,78</b>	<b>5,17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,58</b>	<b>51,98</b>	<b>158,55</b>	<b>1277,15</b>	<b>0,636</b>	<b>34,7</b>	<b>0,698</b>	<b>5,65</b>	<b>328,25</b>	<b>578,35</b>	<b>188,08</b>	<b>7,58</b>
	*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

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	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
	<b>Итого</b>		<b>15,11</b>	<b>15,27</b>	<b>98,55</b>	<b>527,72</b>	<b>0,451</b>	<b>31,87</b>	<b>0,078</b>	<b>1,624</b>	<b>206,48</b>	<b>605,6</b>	<b>178,95</b>	<b>7,97</b>
<b>обед</b>														
69	Винегрет с 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
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
205	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
350	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 ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>8,2</b>	<b>15,12</b>	<b>74,06</b>	<b>359,42</b>	<b>0,13</b>	<b>28,2</b>	<b>1,302</b>	<b>3,76</b>	<b>94,3</b>	<b>161,6</b>	<b>72,15</b>	<b>2,88</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>23,31</b>	<b>30,39</b>	<b>172,61</b>	<b>887,14</b>	<b>0,581</b>	<b>60,07</b>	<b>1,38</b>	<b>5,384</b>	<b>300,78</b>	<b>767,2</b>	<b>251,1</b>	<b>10,85</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-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
<b>завтрак</b>														
176	Каша вязкая пшениная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>7,02</b>	<b>17,35</b>	<b>93</b>	<b>552,22</b>	<b>0,308</b>	<b>0,96</b>	<b>0,8</b>	<b>1,73</b>	<b>31,1</b>	<b>146,9</b>	<b>53,78</b>	<b>2,03</b>
<b>обед</b>														
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
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
171	Каша пшениная рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
200	Пюре из гороха и картофеля (без молока)	150	11,9	8	35,4	261,3	0,188	9,82	4,9	0,306	52,6	157,6	38,96	2,0
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,09</b>	<b>35,89</b>	<b>161,34</b>	<b>1136,61</b>	<b>0,403</b>	<b>38,894</b>	<b>4,924</b>	<b>2,084</b>	<b>287,67</b>	<b>460,82</b>	<b>233,99</b>	<b>8,194</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,11</b>	<b>53,24</b>	<b>254,34</b>	<b>1688,83</b>	<b>0,711</b>	<b>39,854</b>	<b>5,724</b>	<b>3,814</b>	<b>318,77</b>	<b>607,72</b>	<b>287,77</b>	<b>10,224</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>252,92</b>	<b>441,88</b>	<b>1957,51</b>	<b>12656,02</b>	<b>9,52</b>	<b>600,69</b>	<b>22,0319</b>	<b>37,105</b>	<b>4072,88</b>	<b>6416,57</b>	<b>2502,46</b>	<b>106,86</b>

Примерное 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»

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях )Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

Итого за день		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
1 день		22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	252,28	8,754
2 день		25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	296,29	805,1	221,48	12,474
3 день		15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	8,47
4-день		29,67	39,68	189,96	1272,23	0,401	40,904	9,238	3,238	210,72	509,16	216,78	8,234
5-день		17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	11,16
6-день		25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	12,814
7-день		18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09	9,95
8-день		25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	7,58
9-день		23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	10,85
10-день		37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10,224
<b>ИТОГО</b>		<b>241,42</b>	<b>437,41</b>	<b>1916,01</b>	<b>12469,26</b>	<b>9,179</b>	<b>582,1</b>	<b>23,569</b>	<b>36,751</b>	<b>3908</b>	<b>5893,17</b>	<b>2382,76</b>	<b>100,51</b>

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ****(МИНОБРНАУКИ ИНГУШЕТИИ)****П Р И К А З**25.01. 2022 г.№ 18-н

г. Назрань

В соответствии с требованиями норм Санитарно-эпидемиологических требований 3.3/2.4.3590-20 пункт 8.2.1, в целях организации лечебного и диетического питания для обучающихся общеобразовательных организаций, в рамках обеспечения безопасности несовершеннолетних при оказании услуг горячего питания, повышения роли здоровьесберегающей функции питания п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить порядок и положение об обеспечении обучающихся общеобразовательных организаций Республики Ингушетия диетическим и лечебным питанием (приложение 1, 2).

2. Начальникам управлений образования муниципальных районов и городских округов, руководителям общеобразовательных организаций в пределах компетенции:

- организовать исполнение утвержденного порядка и положения обеспечения обучающихся общеобразовательных организаций диетическим и лечебным питанием;

- в срок до 28 февраля 2022 г. совместно с медицинскими работниками, осуществляющими медицинское обслуживание обучающихся в общеобразовательных организациях, провести мониторинг состояния здоровья школьников с целью выявления количества нуждающихся в диетическом и лечебном питании и определения основных диет, необходимых для организации диетического питания в каждой конкретной общеобразовательной организации;

- разработать и согласовать с Управлением Роспотребнадзора по Республике Ингушетия диетические и лечебные меню для обеспечения диетическим и лечебным питанием обучающихся по результатам мониторинга, проведенного согласно абзаца 2 пункта 2 настоящего приказа

и на основе лечебных диет (приложение 3), рекомендуемых Министерством здравоохранения Республики Ингушетия при различных заболеваниях у обучающихся в образовательных организациях;

- организовать с 1 марта 2022 года предоставление диетического и лечебного питания нуждающимся обучающимся по заявлению родителей (законных представителей) согласно медицинскому заключению врача-педиатра по месту жительства ребенка о необходимости диетического и лечебного питания с указанием вида диеты;

- обеспечить наличие в каждой общеобразовательной организации диетического и лечебного меню и размещение его на официальных сайтах общеобразовательных организаций ежедневно;

- информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних о порядке обеспечения обучающихся диетическим питанием с использованием официальных сайтов общеобразовательных организаций, а также информационных стендов.

3. Назначить ответственными за организацию питания школьников, в том числе диетического питания начальника отдела воспитания и социальной реабилитации детей Тумгоеву Л.К. и главного специалиста отдела воспитания и социальной реабилитации детей Шадиеву З.И.

4. Контроль за исполнением приказа возложить на Заместителя министра образования и науки Республики Ингушетия П.Б. Угурчиеву.

Министр



Э.И.Бокова

«Утверждено»

Приказом  
Минобрнауки Ингушетии  
от 25.01.2022 № 18-12

**Положение  
об организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании**

**Общие положения**

1.1. Настоящее положение регулирует порядок организации питания для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных организаций.

1.2. Настоящее положение подготовлено в соответствии с требованиями действующего санитарного законодательства в области питания.

1.3. Для организации питания детей, родитель (законный представитель) предоставляет в школу заявление о предоставлении лечебного или диетического питания с приложением назначения лечащего врача и индивидуального меню (разработанного специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка (по назначениям лечащего врача).

1.4. По результатам рассмотрения документов школа предоставляет ответ о возможности обеспечения меню, или об отказе. В отказе указываются причины, в связи с чем выполнение данного меню не может быть обеспечено. Если принимается положительное решение для предоставления меню, на основании этого образовательная организация закрепляет ответственного за контроль обеспечения и выдачи данных рационов питания согласно меню обучающемуся (воспитаннику).

**2. Порядок организации питания детей,  
нуждающихся в диетическом или лечебном питании готовыми домашними  
блюдами**

Родители (законные представители) детей, нуждающихся в лечебном или диетическом питании готовыми домашними блюдами, предоставляют в общеобразовательную организацию заявление об организации питания готовыми домашними блюдами с приложением назначения лечащего врача и индивидуального меню разработанного специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка (по назначениям лечащего врача).

2.1. При поступлении от родителей (законных представителей) заявления оформленного согласно п. 2.1. настоящего положения:

- индивидуальное меню утверждается директором общеобразовательной организации;

- приказом директора назначается ответственное лицо за организацию питания детей и выдачу детям рационов питания, а также взаимодействия с родителями (законными представителями) детей.

2.2. Ответственность за качество переданных готовых домашних блюд для организации питания детей, нуждающихся в диетическом или лечебном питании возлагается на родителей (законных представителей) обучающихся.

2.3. Питание организовывается в обеденном зале или специально отведенных

помещениях (местах), оборудованных столами и стульями, холодильниками (в зависимости от количества питающихся в данной форме детей) для временного хранения готовых блюд и продукции, микроволновые печи для разогрева блюд, обеспечиваются условия для мытья рук.

2.4. Родитель (законный представитель) обучающихся/воспитанников готовые домашние блюда передают в общеобразовательную организацию в контейнерах ежедневно (в день посещения ребенком образовательной организации).

2.5. Контейнер, в котором предоставляются готовые домашние блюда должен отвечать следующим требованиям:

- Не токсичен и изготовлен из пищевого пластика.
- Имеет обозначение на упаковке «ПП», «РР», «5».
- Имеет обозначение эксплуатации при температуре от -15 до +90-140, что позволяет разогревать блюдо с использованием печи СВЧ.
- Наличие пиктограммы «СВЧ-печь».

2.6. Все переданные контейнеры, хранятся в холодильном оборудовании, который отвечает всем требованиям безопасности.

2.7. Все готовые домашние блюда должны быть реализованы в день их предоставления родителями (законными представителями) детей или непосредственно обучающимися.

2.8. Контейнер возвращается родителю (законному представителю) или обучающемуся, по завершению пребывания ребенка в образовательной организации.

Школа не несет обязанности по чистке (мойке) контейнеров.

2.9. Невостребованные готовые домашние блюда возвращаются родителям или обучающимся в этот же день. Если контейнер ребенок или родитель не забрали он утилизируется вместе с продукцией.

### **3. Питание готовыми блюдами школьников**

3.1. Обучающийся приносит контейнер промаркированный (с указанием даты и времени изготовления пищи, ФИО обучающегося, номера класса, подписи родителя) с готовыми домашними блюдами, соответствующими меню, разработанному лечащим врачом, согласно времени пребывания, обучающегося в общеобразовательной организации и самостоятельно ставит его в холодильник в обеденном зале.

3.2. Обучающимся с 1 - 4 класса готовые домашние блюда сотрудники пищеблока разогревают в печи СВЧ, в таре предоставленной родителем (законным представителем).

3.3. Обучающиеся с 5 - 11 классов самостоятельно разогревают готовые домашние блюда в печи СВЧ питание в контейнере.

3.4. Контейнеры после приема пищи обучающиеся забирают с собой.

Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения и действует до утверждения нового Положения.



### ОБРАЗЕЦ ЗАЯВЛЕНИЯ

Директору \_\_\_\_\_  
родителя (законного представителя),  
фамилия \_\_\_\_\_  
имя \_\_\_\_\_  
отчество \_\_\_\_\_  
Место проживания:  
город \_\_\_\_\_  
улица \_\_\_\_\_  
телефоны родителей \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ об организации питания готовыми домашними блюдами

Прошу организовать, моему ребенку \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(ФИО ребенка)

обучающимся \_\_\_\_\_ класса  
\_\_\_\_\_ ГБОУ «№ \_\_\_\_\_», питание готовыми  
домашними блюдами.

Ответственность за качество переданных готовых домашних блюд для организации питания моего ребенка, нуждающегося в диетическом или лечебном питании беру на себя.

С положением об организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательной организации  
ознакомлен(а) \_\_\_\_\_

(подпись)

Приложение:

- назначения лечащего врача;
- индивидуальное меню разработанное специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка (по назначениям лечащего врача).

Подписи (ь) родителей (законных представителей)

(единственного родителя (законного  
представителя): Дата: \_

ОБРАЗЕЦ АКТА

Акт N \_\_\_\_  
об уничтожении (утилизации) готовых домашних блюд,  
не востребованных в предусмотренные сроки

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г. в \_\_\_\_\_ часов \_\_\_\_\_ минут по адресу:  
\_\_\_\_\_ комиссией \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ составе:  
\_\_\_\_\_, (должности и Ф.И.О. членов комиссии)

на основании п. 3.11. положения об организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательной организации, были уничтожены (утилизированы) следующие готовые домашние блюда (с контейнерами) не востребованные в предусмотренные сроки:

№ п/п	ФИО ребенка указанное на контейнере	Дата, указанная на контейнере	класс	Способ уничтожения
1				
2				
3				

Подписи членов комиссии:  
(подпись, Ф.И.О.)

К приказу  
от 25.01. № 18-н  
2022.

**Порядок  
обеспечения обучающихся общеобразовательных организаций  
Республики Ингушетия диетическим питанием.**

Механизм реализации

1. Диетическое питание предоставляется обучающимся общеобразовательных организаций в течение учебного года (кроме каникулярного времени, выходных и праздничных дней) в столовых общеобразовательных организаций.

2. Для предоставления диетического питания родители (законные представители) обучающихся предоставляют заявление на имя руководителя общеобразовательной организации о предоставлении диетического питания и справку участкового врача-педиатра детской поликлиники по месту жительства ребенка, подтверждающую необходимость диетического питания с указанием рекомендуемой диеты.

3. **Общеобразовательные организации:**

3.1. Совместно с медицинскими работниками, обеспечивающими медицинское обслуживание обучающихся, ежегодно проводят мониторинг состояния здоровья обучающихся с целью выявления нуждающихся в диетическом питании по состоянию здоровья согласно медицинскому заключению врача-педиатра по месту жительства ребенка о необходимости диетического питания (с указанием вида диеты) и заявлению родителей (законных представителей).

3.2. Ежедневно информируют работников школьных столовых о фактическом количестве детей, для которых необходимо организовать диетическое питание (для формирования меню на следующий учебный день).

3.3. Обеспечивают информирование родителей (законных представителей) обучающихся о возможности предоставления диетического питания.

3.4. Организуют прием заявлений и медицинских заключений от родителей (законных представителей) обучающихся о необходимости диетического питания:

с целью своевременного обеспечения и диетпитанием;

3.5. размещают на информационных стендах и официальных сайтах информацию о порядке обеспечения обучающихся в общеобразовательных организациях диетическим питанием и ежедневные меню, включающие меню диетического питания.

4. Управления образования муниципальных районов и городских округов организуют контроль за деятельностью общеобразовательных организаций по обеспечению обучающихся диетическим питанием.

**Перечень  
лечебных диет, рекомендуемые для разработки примерного  
диетического меню**

Номер	Вариант	Показания к назначению диеты, вид патологии
1а	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения, острый гастрит, хронический гастрит и гастродуоденит в период обострения. Химические ожоги пищевода.
1б	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит и гастродуоденит в период стихания воспалительного процесса. Хирургические больные после полостных операций.
1	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, гастродуоденит с повышенной и нормальной секрецией в период реконвалесценции и ремиссии.
2	ЩД	Хронический гастрит с секретной недостаточностью в период реконвалесценции и ремиссии.
3	ОВД, ВБД	Функциональные запоры, хронические колиты с преобладанием запоров в период ремиссии.
4	ЩД	Острый энтерит, колит, хронический энтерит, колит в период обострения.
4б	ЩД	Острый и хронический энтерит, колит в стихания воспалительного процесса.
4в	ЩД, ВБД	Острый и хронический энтерит, колит в период реконвалесценции и ремиссии.
5	ЩД	Хронические гепатиты, хронический холецистит, желчекаменная болезнь, хронический панкреатит в период ремиссии, дискинезия желчных путей, цирроз печени,
5а	ЩД	Острые гепатиты, хронические гепатиты, хронический холецистит, желчекаменная болезнь в период обострения.
5п	ЩД	Острый и хронический панкреатит в период обострения.
7	НБД	Острый гломерулонефрит, хронический гломерулонефрит в период обострения, хроническая почечная недостаточность (начальная стадия), гиперуриемия.
8	НКД	Ожирение.
9	ОВД, НКД	Сахарный диабет

10	ОВД	Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения. Гипертоническая болезнь II-III стадии. Ревматизм. Неспецифический
11	ВБД	Туберкулез легких и костей; истощение после инфекционных болезней, операций; анемия.
13	ВБД	Острые инфекционные заболевания.
15	ОВД	Заболевания, не требующие специальных лечебных диет; период выздоровления при некоторых заболеваниях
		Бронхиальная астма, астматический бронхит, аллергодерматозы, обусловленные пищевой сенсибилизацией.

**Основной вариант стандартной диеты - ОВД** Вариант

**диеты с механическим и химическим щажением - ЩД**

**Вариант диеты с повышенным количеством белка –**

**ВБД;**

**Вариант диеты с пониженным количеством белка –**

**НБД;**

**Вариант диеты с пониженной калорийностью - НКД**