

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУО «Кировский КШП»

Л.В. Русанова

27.08.2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Хибинская гимназия»

Л. А. Новикова

27.08.2021 г.



**Примерное двенадцатидневное меню двухразового питания
детей с пищевой аллергией на морковь, картофель, citrusовые, яблоки, сливы,
молочные продукты, макароны, помидоры, яйца, какао, рыбу, гречу, зеленый горошек,
дифференцированное по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше)
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи
к примерному двенадцатидневному меню двухразового питания детей
с пищевой аллергией на морковь, картофель, цитрусовые, яблоки, сливы, молочные продукты,
макаронны, помидоры, яйца, какао, рыбу, гречу, зеленый горошек,
дифференцированного по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше)
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	20,91%	27,73%
2 - день	20,96%	30,06%
3 - день	19,51%	37,71%
4 - день	18,92%	38,85%
5 - день	22,49%	33,70%
6 - день	20,20%	35,42%
7 - день	21,83%	28,30%
8 - день	23,33%	27,71%
9 - день	18,93%	30,33%
10 - день	20,33%	39,85%
11 - день	20,75%	28,99%
12 - день	19,03%	30,78%
Среднее значение	21%	32%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	49,13	36,18	201,56	1322,82
2 - день	61,91	48,66	151,62	1387,68
3 - день	54,79	49,91	217,68	1556,31
4 - день	49,89	75,54	172,35	1571,24
5 - день	62,72	51,28	199,11	1528,37
6 - день	54,69	61,49	185,01	1513,08
7 - день	49,03	47,97	178,03	1363,41
8 - день	51,60	51,34	179,07	1388,29
9 - день	56,43	40,16	176,56	1339,63
10 - день	45,33	80,67	181,85	1636,86
11 - день	41,00	39,97	204,05	1352,91
12 - день	45,94	56,58	167,51	1354,76
Среднее значение	51,9	53,3	184,5	1442,9
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт. %	58%	58%	48%	53%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Рис с отварной говядиной	ТТК	180/25	10,84	10,65	44,02	315,14	5,39	23,60	96,13	0,83	0,00	0,42	0,04	0,00
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
Итого :				16,21	11,57	99,62	568,69	34,34	74,00	159,43	2,24	0,00	1,37	0,14	10,03
ОБЕД															
1	Бульон говяжий с мясными фрикадельками	ТТК	250/25	7,32	4,93	0,19	76,28	6,51	10,80	75,42	0,77	5,00	0,21	0,03	0,13
2	Голубцы ленивые с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10	17,73	18,56	26,73	339,85	77,40	55,13	224,38	2,06	76,25	0,73	0,10	25,04
3	Сок	ПР	200	0,22	0,02	31,52	120,00	10,00	6,00	6,00	0,60	0,00	0,10	0,00	1,10
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				32,92	24,61	101,94	754,13	120,41	107,43	435,30	6,23	81,50	2,74	0,29	26,27
ВСЕГО:				49,13	36,18	201,56	1322,82	154,75	181,43	594,73	8,47	81,50	4,11	0,43	36,30

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Котлеты с олениной с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	13,41	3,97	15,34	251,24	25,58	22,20	154,38	1,99	22,61	0,53	0,29	3,42
2	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным или без масла со свежим огурцом	171	180/20	5,66	4,29	38,89	220,13	39,78	28,12	197,42	1,23	20,00	0,61	0,06	0,98
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				21,04	8,48	76,53	570,17	81,31	55,22	370,85	3,76	42,61	1,42	0,38	4,43
ОБЕД															
1	Бульон с курицей	ТТК	200	5,55	4,17	0,00	59,89	8,10	4,66	38,29	0,39	9,82	0,10	0,01	0,34
2	Голень цыпленка-бройлера запеченная	ТТК	100	24,00	18,30	0,10	261,00	44,00	22,00	178,00	1,90	70,00	1,20	0,07	0,00
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	180	3,37	16,48	9,34	187,81	99,29	29,90	62,88	1,17	94,86	0,33	0,05	57,38
4	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0,30	0,12	22,15	90,80	19,18	9,30	9,90	0,45	0,00	0,21	0,01	25,80
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				40,87	40,18	75,09	817,51	197,07	101,36	418,57	6,71	174,93	3,53	0,30	83,52
ВСЕГО:				61,91	48,66	151,62	1387,68	278,38	156,58	789,42	10,47	217,54	4,95	0,68	87,95

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блода г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным или без масла с салатом из белокочанной капусты	ТТК	180/100	9,47	9,19	52,56	334,53	57,44	75,33	194,21	2,43	20,00	8,68	0,24	17,10
2	Чай с сахаром	375/377	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	0,39	0,04	0,10
Итого :				11,94	13,08	90,39	530,58	78,39	82,33	219,81	3,29	40,00	9,07	0,28	17,23
ОБЕД															
1	Свекольник на курином бульоне	ТТК	250	3,23	6,58	6,59	106,68	46,53	19,53	56,05	6,11	0,00	2,38	0,03	5,93
2	Курица отварная (цыпленок-бройлер)	ТТК	120	27,12	20,40	0,00	292,80	39,60	22,80	187,20	1,92	48,00	0,48	0,05	1,68
3	Рис отварной с маслом сливочным или без масла	171	180	4,25	8,75	44,20	272,25	19,17	31,38	92,68	0,66	45,00	0,28	0,03	0,00
4	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				42,85	36,83	127,29	1025,73	141,80	133,20	495,43	11,90	93,25	6,44	0,31	19,61
ВСЕГО:				54,79	49,91	217,68	1556,31	220,19	215,53	715,24	15,19	133,25	15,51	0,59	36,84

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла с куриным филе	ТТК	180/30	10,15	21,58	9,34	261,01	109,19	35,60	109,68	1,65	134,86	0,45	0,06	57,80
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
Итого :				15,52	22,50	64,94	514,56	138,14	86,00	172,98	3,06	134,86	1,40	0,16	67,83
ОБЕД															
1	Бульон с куриными фрикадельками	ТТК	250/25	5,01	4,71	0,00	70,48	12,91	5,51	42,03	4,28	9,95	0,11	0,02	0,46
2	Плов (свинина)	ТТК	250	21,03	46,95	43,15	680,00	20,70	66,07	291,02	3,02	0,00	4,55	0,65	2,13
3	Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				34,37	53,04	107,41	1056,68	81,45	110,52	465,99	10,73	10,20	7,12	0,84	102,59
ВСЕГО:				49,89	75,54	172,35	1571,24	219,59	196,52	638,97	13,79	145,06	8,52	1,00	170,42

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным или без масла	ГТК	100/5	16.65	12.48	15.58	238,91	27.38	18.56	55.10	3.58	31.20	68.40	0.19	0.00
2	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным или без масла	171	180	8.15	5.95	46.10	274,13	32.46	60.23	165.91	1.97	20,00	0.28	0.22	0.00
3	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
4	Хлеб пшеничный	ГТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0,00	0.28	0.03	0.00
Итого :				26,77	18,65	83,98	611,84	75,79	83,69	240,06	6,09	51,20	68,96	0,44	0,03
ОБЕД															
1	Бульон с курицей	ГТК	250/20	5.55	4.17	0.00	59,89	8.10	4.66	38.29	0.39	9.82	0.10	0.01	0.34
2	Говядина тушеная в соусе	ГТК	120	18.24	20.86	3.07	270,00	25.48	27.67	191.22	2.94	0,00	3.13	0.04	0.22
3	Рис отварной с маслом сливочным или без масла	304	180	4.38	6.45	44.02	251,64	1.64	19.60	73.13	0.63	0,00	0.34	0.03	0.00
4	Кисель из ягод с/м	350	200	0.13	0.05	24.54	117,00	14.38	3.94	8.34	0.07	0,00	0.01	0.01	2.16
5	Хлеб ржано-пшеничный	ГТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0,25	1.15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ГТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0,00	0.55	0.06	0.00
Итого :				35,95	32,63	115,13	916,53	76,09	91,38	440,48	6,83	10,07	5,28	0,25	2,72
ВСЕГО:				62,72	51,28	199,11	1528,37	151,88	175,07	680,54	12,92	61,27	74,23	0,69	2,75

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша вязкая овсяная безмолочная с маслом сливочным или без масла	ТТК	250/10	6.74	11.46	40.69	294,73	36.43	71.03	180.48	1.90	63.13	0.78	0.23	1.20
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	30/5/20	2.40	3.87	27.83	156,00	10.00	5.60	22.80	0.60	20.00	0,39	0,04	0,10
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				11,11	15,55	90,82	549,53	62,38	81,53	222,33	3,04	83,13	1,45	0,30	1,33
ОБЕД															
1	Рассольник на курином бульоне	ТТК	250	3.16	6.40	8.23	108,54	28.25	20.79	59.39	4.72	0,00	2,36	0,07	3,80
2	Бедро цыпленка-бройлера запеченное	ТТК	120	28.80	21.96	0.12	313,20	52.80	26.40	213.60	2.04	84.00	1,44	0,08	0,00
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	180	3.37	16.48	9.34	187,81	99.29	29.90	62.88	1.17	94.86	0,33	0,05	57.58
4	Сок	349	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30.00	0.40	0,00	1,60	0,04	12.00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				43,58	45,94	94,19	963,55	216,84	136,59	495,37	11,13	179,11	7,43	0,40	73,38
ВСЕГО:				54,69	61,49	185,01	1513,08	279,22	218,12	717,70	14,17	262,24	8,88	0,70	74,71

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 7 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша безмолочная из пшеничной крупы с маслом сливочным или без масла с говядиной	ТТК	250/10/10	13.36	13.69	55.05	398,88	185,86	58.51	294.28	3.07	58,50	1.01	0.18	1.20
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10,95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0,00	0.03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5,00	3.50	16,25	0.28	0.00	0.28	0.03	0.00
4	Фрукты	338	100	1.50	0.50	21.00	96,00	8,00	42,00	28,00	0.60	0.00	0.40	0.04	10.00
Итого :				16,83	14,41	98,35	593,68	209,81	105,41	341,33	4,21	58,50	1,69	0,25	11,23
ОБЕД															
1	Щи из свежей капусты	ТТК	250	3.31	6.86	4.24	96,18	67,50	19.33	56.20	5.79	0.00	2.36	0.05	17.53
2	Бефстроганов	ТТК	120	17.50	24.96	5.06	315,16	27,14	24.18	188.27	2.86	22.80	3.52	0.04	0.62
3	Капуста цветная припущенная	ТТК	180	3.06	0.36	6.12	52,20	25,20	75.60	2.34	0.00	0,00	0.36	0.16	72.90
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88,20	21,34	3.44	3.44	0.63	0.00	0.76	0.01	100.00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16,50	28,50	97.00	2.25	0,25	1.15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10,00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
Итого :				32,20	33,56	79,68	769,73	167,68	158,05	379,75	12,08	23,05	8,70	0,42	191,05
ВСЕГО:				49,03	47,97	178,03	1363,41	377,49	263,46	721,08	16,28	81,55	10,39	0,67	202,28

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Котлеты домашние с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	13.58	20.83	9.26	281,71	18.00	20.05	131.89	2.13	23.41	0.00	0.17	0.24
2	Рис отварной с маслом сливочным или без масла со свежим огурцом	304/71	180/20	4.52	6.46	44.28	254,04	5.04	22.41	79.14	0.74	0.00	0.36	0.05	0,98
3	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16,25	0.28	0.00	0.28	0.03	0.00
Итого :				20,07	27,51	75,84	634,55	38,99	47,36	230,08	3,41	23,41	0,64	0,25	1,25
ОБЕД															
1	Бульон с курицей	ТТК	250/20	5.55	4.17	0.00	59,89	8.10	4.66	38,29	0.39	9.82	0.10	0.01	0,34
2	Голубцы ленивые с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10	17.73	18.56	26.73	339,85	77.40	55.13	224,38	2.06	76.25	0.73	0.10	25,04
3	Сок	ПР	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30,00	0.40	0.00	1.60	0.04	12,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32,50	0.55	0.00	0.55	0.06	0,00
Итого :				31,53	23,83	103,23	753,74	122,00	119,29	422,17	5,65	86,32	4,13	0,31	37,38
ВСЕГО:				51,60	51,34	179,07	1388,29	160,99	166,65	652,25	9,06	109,73	4,76	0,56	38,63

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блода	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Котлеты из говядины с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	16.14	20.29	13.62	305,01	28.74	54,24	177,40	2.78	23,70	3,56	0,07	0,27
2	Капуста цветная припущенная	ТТК	180	3.06	0.36	6.12	52,20	25.20	75.60	2,34	0.00	0.00	0,36	0,16	72,90
3	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1,40	2,80	0.26	0.00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7,00	32,50	0.55	0.00	0,55	0,06	0,00
Итого :				23,07	21,07	54,34	514,76	74,89	138,24	215,04	3,59	23,70	4,47	0,29	73,20
ОБЕД															
1	Суп с крупой с мясными фрикадельками	ТТК	250/25	4,43	4,81	10,27	110,20	11,89	8,19	43,10	0,43	9,95	0,16	0,02	0,26
2	Плов из птицы	ТТК	250	21,18	13,08	44,67	381,67	57,93	67,55	219,17	2,47	24,33	0,62	0,13	7,53
3	Кисель из северных ягод с/м	350	200	0,10	0,10	23,79	115,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				33,36	19,09	122,22	824,87	128,80	128,70	415,21	6,39	34,53	2,98	0,33	8,52
ВСЕГО:				56,43	40,16	176,56	1339,63	203,69	266,94	630,25	9,98	58,23	7,45	0,62	81,72

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Овонии на пару с маслом сливочным или без масла с куриным филе	ТТК	180/30	10,15	21,58	9,34	261,01	109,19	35,60	109,68	1,65	134,86	0,45	0,06	57,80
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	55	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	0,39	0,04	0,10
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
Итого :				14,12	25,97	68,17	553,06	138,14	84,60	163,28	3,11	154,86	1,24	0,14	67,93
ОБЕД															
1	Щи зеленые	ТТК	250	2,23	6,53	4,88	95,00	56,25	68,28	89,90	1,85	0,00	4,28	0,15	14,13
2	Плов (свинина)	ТТК	250	21,03	46,95	43,15	680,00	20,70	66,07	291,02	3,02	0,00	4,55	0,65	2,13
3	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0,30	0,12	22,15	90,80	19,18	9,30	9,90	0,45	0,00	0,21	0,01	25,80
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				31,21	54,70	113,68	1083,80	122,63	179,14	520,32	8,12	0,25	10,74	0,97	42,06
ВСЕГО:				45,33	80,67	181,85	1636,86	260,77	263,74	683,60	11,23	155,11	11,98	1,11	109,99

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша жидкая безмолочная из пшениной крупы с маслом сливочным или без масла	ТТК	250/10	5,74	9,71	39,96	272,23	22,03	40,00	117,21	1,40	50,00	0,26	0,23	0,71
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с повидлом	2	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	0,39	0,04	0,10
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
Итого :				9,71	14,10	98,79	564,28	50,98	89,00	170,81	2,86	70,00	1,05	0,31	10,84
ОБЕД															
1	Рассольник на курином бульоне	ТТК	250	3,16	6,40	8,23	108,54	28,25	20,79	59,39	4,72	0,00	2,36	0,07	3,80
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	16,65	12,48	15,58	238,91	27,38	18,56	55,10	3,58	31,20	68,40	0,19	0,00
3	Капуста тушеная	ТТК	180	3,72	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	72,25	1,45	0,00	3,11	0,05	30,89
4	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,10	0,06	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				31,29	25,87	105,26	788,63	184,44	112,52	317,04	12,70	31,45	75,67	0,53	36,69
ВСЕГО:				41,00	39,97	204,05	1352,91	235,42	201,52	487,85	15,56	101,45	76,72	0,84	47,53

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 12 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Каша овсяная безмолочная с изюмом с маслом сливочным или без масла	ТТК	250/10/10	6.97	11.51	47.27	322,83	44.43	75.23	193.38	2.20	63.13	0.83	0.25	7.20
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0.00	0.28	0.03	0.00
4	Фрукты	338	100	1.50	0.50	21.00	96,00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.00	0.40	0.04	10.00
Итого :				10,44	12,23	90,57	517,63	68,38	122,13	240,43	3,34	63,13	1,51	0,32	17,23
ОБЕД															
1	Бульон с курицей	ТТК	250/20	5.55	4.17	0.00	59,89	8.10	4.66	38.29	0.39	9.82	0.10	0.01	0.34
2	Говядина тушенная в соусе	ТТК	120	18.24	20.86	3.07	270,00	25.48	27.67	191.22	2.94	0.00	3.13	0.04	0.22
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	180	3.38	17.94	9.61	201,04	99.77	29.89	63.48	1.18	102,85	0.32	0.05	57.37
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88,20	21.34	3.44	3.44	0.63	0.00	0.76	0.01	100.00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
Итого :				35,50	44,35	76,94	837,13	181,18	101,17	425,93	7,94	112,92	6,01	0,27	157,93
ВСЕГО:				45,94	56,58	167,51	1354,76	249,56	223,30	666,36	11,28	176,05	7,52	0,59	175,16

Список использованной литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2015 г.
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.
5. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А. Тутельян. Справочник - Москва. ДеЛи плюс, 2012г.
6. Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия. П.С Ершов.Изд.14, «Профи», Санкт-Петербург, 2016г.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

№ 14 (авторизация) листов
Директор МАУО «Кировский КШП»
Л. В. Русанова
Л. В. Русанова 2021 г.

