

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2



/ Р.Ф. Калиенко /

« 9 » 2024г.

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»



/ Е.О. Розенбах /

« 09 » 2024г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся с пищевой
аллергией на глютен
в возрасте 7-11 лет**

**МАОУ СОШ №2 с углубленным изучением
физики, математики, русского языка и
литературы**

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			11,97	8,89	92,33	533,98	0,36	1		1,04	55,69		166,87	
Итого за день			11,97	8,89	92,33	533,98		22,28		1,04		247,37		9,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289,05	Рагу из птицы с овощами	260	13,76	12,86	16,64	237,56	0,08	12,4	15,99		40,3	118,48		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			15,77	14,12	51,56	385,56			15,99		41,49		3,07	
Итого за день			15,77	14,12	51,56	385,56		12,43	15,99			121,28		0,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша Царская с курой_	260	78,52	49,06	26,18	861,46		6						6,58
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			80,53	50,32	61,1	1009,46	0,07	0,03			108,31		163,05	
Итого за день			80,53	50,32	61,1	1009,46		6				2,8		7,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Плов (свин.)_	260	28,6	29,26	45,12	558,11	0,14	2,22			24,66	346,92	32,85	2,74
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			30,61	30,52	80,04	706,11					25,85		35,92	
Итого за день			30,61	30,52	80,04	706,11		2,25				349,72		3,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
125	Картофель отварной_	150	2,9	5,67	20	135	0,17	20,61	28,58		19,52	79,71	29,01	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			5,71	7,73	74,52	377				0,4	52,71		50,08	
Итого за день			5,71	7,73	74,52	377		40,64	28,58	0,4		104,51		6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			11,97	8,89	92,33	533,98	0,36	1		1,04	55,69		166,87	
Итого за день			11,97	8,89	92,33	533,98		22,28		1,04		247,37		9,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
637	Азу по-татарски (свинина)_	260	17,17	9,29	4,83	175,35		1			31	204	33	3
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			19,18	10,55	39,75	323,35		1			31	204	3,07	0,43
Итого за день			19,18	10,55	39,75	323,35	0,07	0,03			1,19	2,8	33	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
143	Рагу из овощей_	150	2,52	3,95	15,35	98,07	0,07	17,9	65,75		53,09	64,27	20	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			5,33	6,01	69,87	340,07				0,4	86,28		41,07	
Итого за день			5,33	6,01	69,87	340,07		37,93	65,75	0,4		89,07		5,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
		250	27,5	28,14	43,39	536,65	0,14	2,14			23,71	333,57	31,58	2,64
265	Плов (свин.)	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
352	Кисель "Витошка"													0,19
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110							33,67	
Итого за Завтрак			29,99	29,68	92,29	741,65		20	130	2,35				
Итого за день			29,99	29,68	92,29	741,65	0,53	2,14		2,35	25,2	333,57		2,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4_В.Салда_№2_диета

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
		260	78,52	49,06	26,18	861,46		6						6,58
	Каша Царская с курой	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
376	Чай с сахаром	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
	Хлеб ржаной										108,31		163,05	
Итого за Завтрак			80,53	50,32	61,1	1009,46	0,07	0,03					2,8	7,01
Итого за день			80,53	50,32	61,1	1009,46		6				2,8		7,01
Среднее за период			29,16	21,7	71,49	596,06	0,23	4		0,52	56,07	20	82,67	
Итого за период			291,59	217,03	714,89	5960,62	2,32	35		5,23	560,72	204	826,72	3

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил



ООО "Комбинат школьного питания№1"
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

4 (четыре) листа

Подпись



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464327

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 03.11.2023 по 02.11.2024