

Утверждаю  
 Директор школы  
 \_\_\_\_\_  
 М.С.Экажева  
 «30» 08.2024г.

Десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов страдающих фенилкетанурией  
 питания школьников общеобразовательных учреждений

для организации

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, 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	1 1	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	1,4 1
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2 2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	6 6, 0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,0 2
	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	9 6	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>107,8 1</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>189,7 4</b>	<b>98,19</b>	<b>3,6 5</b>
<b>обед</b>														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7, 0 0	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	1 8	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,60 4

						4								
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 сухо-фруктов 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

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, 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>завтр ак</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>Ито го</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 безбелковы-ми	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>706,2 6</b>	<b>0,37 8</b>	<b>35,22 4</b>	<b>1,36</b>	<b>1,435</b>	<b>110,4 1</b>	<b>233, 2</b>	<b>85,4 3</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

№ ре- сеп- туры	Наименование блюда	масса порц ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос ть, 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>завтр ак</b>														
191	Котлеты пшеничные с повидлом	150/2 0	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,1 9
377	Чай с сахаром и лимо- ном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0, 9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2 2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,0 2
	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	2,2 0
	<b>Итого</b>		<b>6,91</b>	<b>15,35</b>	<b>82,41</b>	<b>536,5 2</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>107,4 1</b>	<b>4,5 3</b>
<b>обед</b>														
21	Салат из соленых огур- цов 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	0,0 4
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 фарширован- ные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,8 6	79,42	29,92	0,9 6
345	Компот из свежих фруктов витаминизи- рованный	200	0,52	0,18	28,86	122,2 4	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0, 6
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,2

	ржано-пшеничный													4
	<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>232,7</b>	<b>173,1</b>	<b>134,3</b>	<b>3,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>15,89</b>	<b>45,38</b>	<b>154,4</b>	<b>1147,32</b>	<b>0,44</b>	<b>85,72</b>	<b>2,04</b>	<b>2,05</b>	<b>287,4</b>	<b>240,0</b>	<b>241,7</b>	<b>8,4</b>
					<b>9</b>	<b>32</b>					<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>7</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, 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>завтр ак</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 пшеничная 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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,2

	ржано-пшеничный													4
	<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

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, 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>завтр ак</b>														
176	Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,0 0	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,5 1
382	Какао на низкобелко- вом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,7 5	0,1				6,48	17,34	4,99	1,4 1
	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	0,2 2
	<b>Итого</b>		<b>8,98</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>	<b>660,9 7</b>	<b>0,408</b>	<b>0,96</b>	<b>0,8</b>	<b>0,586</b>	<b>36,68</b>	<b>164,1 4</b>	<b>58,27</b>	<b>3,1 4</b>
<b>обед</b>														
40	Салат из капусты, слад- кого перца и расти- тельного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,4 5
88	Щи из свежей капусты с картофелем на кури- ном бульоне	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0,8 3
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	112,2 0	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  ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,2 4
	<b>Итого</b>		<b>8,83</b>	<b>12,34</b>	<b>96,06</b>	<b>527,8 6</b>	<b>0,84</b>	<b>87,13</b>	<b>1,7</b>	<b>2,29</b>	<b>1121, 57</b>	<b>421,8 2</b>	<b>216,1</b>	<b>8,0 2</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



			<b>25, 12</b>	<b>30 ,2</b>	<b>199, 95</b>	<b>1124, 39</b>	<b>0,7 44</b>	<b>73,1 64</b>	<b>0,1 14</b>	<b>3,2 62</b>	<b>318, 82</b>	<b>848 ,5</b>	<b>281,08</b>	<b>1 4</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

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса порц ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос ть, 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
377	Чай с сахаром и лимон	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 ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

	пшеничный													
	<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

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, 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 пшеницы 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 пшеничной 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

№ реце- п- тур- ы	Наименование блюда	масса порц- ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, 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>2,8 8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>23,31</b>	<b>30,39</b>	<b>172,6 1</b>	<b>887,1 4</b>	<b>0,58 1</b>	<b>60,07</b>	<b>1,38</b>	<b>5,384</b>	<b>300,7 8</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

№ ре- цеп- тур- ы	Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			эне- рг. цен- - нос- ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			бел- ки, г	жир- ы, г	угле- в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завт- р ак</b>														
176	Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,1 5	34,62	248,00	0,28 8	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>0,30 8</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 огур- цов 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 вегетари- анский 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 пшеничная рассып- чатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,0 0	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	1 8 4	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
200	Пюре из гороха и кар- тофеля (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 3

														0
342	Компот из фруктов ви- таминизированный	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  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>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		бел ки, г	жир ы, г	угле в., 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	12,47 4
3 день		15,89	45,38	154,4 9	1147,32	0, 4 4	85,72	2,04	2,05	287,4 2	240,0 1	241,7 3	8,47
4-день		29,67	39,68	189,9 6	1272,23	0,401	40,90 4	9,238	3,238	210,7 2	509,1 6	216,7 8	8,23 4
5-день		17,81	36,49	214,0 6	1188,83	1,248	88,09	2 , 5	2,876	1158,2 5	585,9 6	274,3 7	11,1 6
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	159,4 2	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,2 8	529,1 2	168,0 9	9,95
8-день		25,58	51,98	158,5 5	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,2 5	578,3 5	188,0 8	7,58
9-день		23,31	30,39	172,6 1	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,7 8	767,2	251,1	10,8 5
10-день		37,11	53,24	254,3 4	1688,83	0,711	39,85 4	5,724	3,814	318,7 7	607,7 2	287,7 7	10,22 4
<b>ИТОГО</b>		<b>241,42</b>	<b>437,41</b>	<b>1916,0 1</b>	<b>12469,26</b>	<b>9,179</b>	<b>582,1</b>	<b>23,56 9</b>	<b>36,75 1</b>	<b>3908</b>	<b>5893,1 7</b>	<b>2382, 76</b>	<b>100,5 1</b>