МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

от «17» 05 2023 г. г. Рязань № 788

О внесении изменений в приказ министерства образования Рязанской области от 31.03.2023 года № 580 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных образовательных организаций Рязанской области»

С целью обеспечения бесплатным гарантированно безопасным и качественным горячим питанием 100% обучающихся начальной школы, увеличения охвата горячим питанием обучающихся старших возрастных групп в соответствии с их потребностями и с учетом норм потребления основных пищевых веществ и пищевых продуктов, руководствуясь Положением о министерстве образования Рязанской области, утвержденным постановлением Правительства Рязанской области от 11.06.2008 № 99,

ПРИКАЗЫВАЮ:

Внести в приложение к приказу министерства образования Рязанской области от 31.03.2023 года № 580 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных образовательных организаций Рязанской области» следующие изменения:

1) оглавление дополнить абзацем 18 следующего содержания:

«Приложение 8…79»;

2) пункт 2.1. раздела 2 дополнить абзацем шестым следующего содержания:

«Приложение 8 содержит рекомендованное примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет, 12 лет и старше с диагнозом «целиакия» для организации питания в образовательных учреждениях.»;

3) дополнить региональный стандарт по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных образовательных организаций Рязанской области приложением № 8 согласно приложению к настоящему приказу.

И.о. министра О.С. Васина

Приложение
к приказу министерства образования
Рязанской области
от «__» _____ 2023 года № ____

«Приложение 8

"УТВЕРЖДАЮ"
И.о директора МП "Детское питание" города Рязани

Мастюкова О.И. _____

" " _____ 2023 г.

"СОГЛАСОВАНО"

Лебедева И.Н.

" " _____ 2023 г.

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ЦЕЛИАКИЯ.

Возрастная группа 7-11 лет
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Полигарнировка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,5	3	0,01	2	2	0,02	3	6	2,8	0,1
291/М/ССЖ	Плов со свининой	240	20	25,62	42	478,58	0,583	6	0,002	2,403	36,17	293,63	66,88	2,106
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		565	22,55	28,17	69,13	625,14	0,816	48,5	12,5	2,796	99,07	370,69	105,8	4,099
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,71	8,68	83,76	0,06	18,64	171,65	1,45	28,7	43,53	16,81	0,62
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченое	100	0,56	3,73	1,95	53,63	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		715	11,63	21,44	71,88	547,55	0,525	162,564	1509,64	6,005	93,29	302,49	175,97	6,237
Итого за день		1280	34,18	49,61	141,01	1172,69	1,341	211,064	1522,14	8,801	192,36	673,18	281,77	10,336

День: вторник
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	48	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	160	4,4	6,2	32,06	201,29	0,42	0,42	0,031	0,178	88,61	113,2	25,8	0
382/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		528	15,31	17,76	58,97	462,25	0,683	41,03	157,731	0,871	302,51	336,06	71,97	3,043
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	96,95	64,68	13,12	0,73
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		705	29,86	33,28	66,67	693,2	1,343	50,24	494,46	5,323	188,7	471,35	127,23	6,253
Итого за день		1233	45,17	51,04	125,64	1155,45	2,026	91,27	652,191	6,194	491,21	807,41	199,2	9,296

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Тефтели из говядины (рисовая мука)	100	14,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	1[illegible],79	22,87	1,46
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	9[illegible],59	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	[illegible]	4,91	0,94
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	[illegible]	20	0,903
	Молоко	100	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	[illegible]	15,6	0,12
Итого за Завтрак		555	24,09	18,02	69,9	545,32	0,583	57,7	77,413	2,843	215,46	[illegible]	96,3	4,643
Обед														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	[illegible]	8,12	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	[illegible]	19,05	0,87
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	[illegible]	3,84	0,134
202/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	[illegible]	110,07	3,7
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	[illegible]	4,13	0,45
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	[illegible]	20	0,903
Итого за Обед		715	44,57	20,29	70,72	649,11	0,485	91,974	255,22	4,765	96,27	293,8	165,21	6,417
Итого за день		1270	68,66	38,31	140,62	1194,43	1,068	149,674	332,633	7,608	311,73	709,45	261,51	11,06

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30 (рисовая мука)	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
379/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,55	1,491	12,64	68,28	0,01	0,37	0,007		59,7	49,19	10,7	0,89
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		495	22,33	17,051	63,9	505,25	0,293	18,67	69,007	2,213	273,53	342,85	74,12	5,613
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03
278/М/ССЖ	Бифштекс рубленный	100	25,11	13,33	0,212	221,35	0,11		0,005	5,07	9,44	224,08	61,83	1,91
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		715	34,59	31,47	63,932	681,02	0,583	83,9	1167,515	12,123	125,43	461,9	164,45	6,563
Итого за день		1210	56,92	48,521	127,832	1186,27	0,876	102,57	1236,522	14,336	398,96	804,75	238,57	12,176

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
295/М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37
202/М/ССЖ	Каша пшенная	150	1,624	6,967	9,744	108,18	0,046			2,664	8,12	32,58	12,18	0,406
377/М/ССЖ	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		570	45,456	16,993	38,364	493,89	0,401	41,91	53,714	4,067	218	462,38	196,07	4,819
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
268/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30 (рисовая мука)	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		735	20,34	21,83	79,214	597,72	0,396	36,77	1173,488	5,074	171,09	416,05	133,39	4,187
Итого за день		1305	65,796	38,823	117,578	1091,61	0,797	78,68	1227,202	9,141	389,09	878,43	329,46	9,006

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/ССЖ	Тефтели из говядины (рисовая мука)	100	14,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		575	24,03	15,71	69,26	519,04	0,693	45	36,103	3,253	91,84	412,42	174,66	7,273
Итого за Завтрак														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	165,2	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50 (рисовая мука)	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391
202/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,712	7,253	29,783	199,26	0,219	36,4	0,036	0,272	20,36	108,26	41,86	1,656
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		715	13,783	23,103	76,927	583,6	0,663	207,57	279,624	5,781	129,23	330,08	118,29	5,35
Итого за день		1290	37,813	38,813	146,187	1102,64	1,356	252,57	315,727	9,034	221,07	742,5	292,95	12,623

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	48	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	3,676	6,733	21,056	159,53	0,04	0,45	0,031	0,238	95,52	98,77	20,57	0,349
382/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,55	1,491	12,64	68,28	0,01	0,37	0,007		59,7	49,19	10,7	0,89
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		568	15,646	20,114	56,596	473,11	0,303	14,93	154,238	1,001	348,87	359,66	73,92	6,372
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
260/М/ССЖ	Говядина тушеная с овощами 50/50 (рисовая мука)	100	16,57	8,02	2,57	148	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	25,45	1,656
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		715	27,4	25,5	68,89	616,4	0,512	25,19	1395,1	5,993	103,13	472,6	202,27	7,699
Итого за день		1283	43,046	45,614	125,486	1089,51	0,815	40,12	1549,338	6,994	452	832,26	276,19	14,071

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30 (рисовая мука)	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		615	16,79	12,79	62,024	437,27	0,476	71,24	72,428	1,454	129,42	351,82	115,52	6,997
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		715	47,01	20,84	86,51	725,99	0,525	109,534	543,05	5,465	96,92	262,85	98,46	4,357
Итого за день		1330	63,8	33,63	148,534	1163,26	1,001	180,774	615,478	6,919	226,34	614,67	213,98	11,354

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30 (рисовая мука)	150	19,14	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	172,24	232,86	25,36	0,65
379/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,55	1,491	12,64	68,28	0,01	0,37	0,007		59,7	49,19	10,7	0,89
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		495	22,55	18,151	59,95	499,92	0,293	14,87	77,007	2,183	271,59	341,95	68,66	5,523
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	4,13	3,2	11,171	90,3	0,106	12,717	0,004	1,21	13,5	70,38	22,01	0,739
268/М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,1
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		715	47,392	19,206	58,351	599,25	0,551	63,667	706,938	7,183	113,12	512,47	240,28	6,872
Итого за день		1210	69,942	37,357	118,301	1099,17	0,844	78,537	783,945	9,366	384,71	854,42	308,94	12,395

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50 (рисовая мука)	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,16		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		575	7,351	11,92	71,874	429,51	0,304	49,27	59,608	2,689	84,26	189,11	79,61	3,024
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,67	7,7	3,11	93,46	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	20,32	0,41
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30 (рисовая мука)	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
349/М/ССЖ	Хлебобулочное изделие без глютена	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
Итого за Обед		735	20,64	25,59	66,364	581,99	0,506	59,24	1138,678	5,554	244,49	451,63	140,26	4,937
Итого за день		1310	27,991	37,51	138,238	1011,5	0,81	108,51	1198,286	8,243	328,75	640,74	219,87	7,961

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М. ДеЛи плюс, 2017

Примерное десятидневное накопительное меню для учащихся общеобразовательных школ г.Рязани 12-18 лет с диагнозом целиакия

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5	9	4,2	0,15
291/М/ССЖ	Плов со свининой	280	20,13	25,619	42,6	481,51	0,589	6,8	0,002	2,45	37,45	297,04	70,6	2,175
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		660	24,03	30,479	79,91	695,7	0,985	50,7	13,502	3,016	120,03	421,82	131,04	5,131
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	250	1,87	5,76	10,8	103,09	0,08	23,34	212,07	1,92	32,78	52,85	20,79	0,76
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		880	48,42	26,93	92,54	819,23	0,768	189,264	2371,12	6,978	129,83	411,88	237,53	8,36
Итого за день		1540	72,45	57,409	172,45	1514,93	1,753	239,964	2384,622	9,994	249,86	833,7	368,57	13,491

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М	Яйцо вареное	48	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным, 190/5/5	200	5,96	7,159	42,432	258	0,054	0,582	0,035	0,222	122,19	154,27	35,08	0,555
382/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		618	19,34	22,489	79,272	603,59	0,48	41,622	172,135	1,098	397,77	446,85	103,12	4,561
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	3,63	6,03	7,66	99,91	0,02	8,77	30,54	1,46	122,03	87,85	22,75	1,33
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	7,87	4,53	19,28	149,67	0,32	11,8	201,9	1,53	33,28	106,31	37,02	2,32
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	280	22,12	21,96	30,9	416,2	1,04	39,06	357,14	1,55	46,64	312,15	69,15	3
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		880	36,38	37,16	88,74	844,27	1,716	62,63	589,58	4,926	244,18	601,31	174,12	8,586
Итого за день		1498	55,72	59,649	168,012	1447,86	2,196	104,252	761,715	6,024	641,95	1048,16	277,24	13,147

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Тефтели из говядины(рисовая мука)	100	14,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	22		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак		**630**	**24,19**	**22,68**	**72,04**	**593,99**	**0,786**	**66,92**	**96,563**	**3,056**	**228,63**	**467,72**	**121,88**	**5,866**
Обед														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
202/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
388/М/ССЖ	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		**880**	**48,03**	**25,79**	**92,07**	**799,56**	**0,718**	**108,844**	**310,21**	**6,028**	**132,92**	**393,58**	**217,95**	**8,58**
Итого за день		**1510**	**72,22**	**48,47**	**164,11**	**1393,55**	**1,504**	**175,764**	**406,773**	**9,084**	**361,55**	**861,3**	**339,83**	**14,446**

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50 (рисовая мука)	200	23,85	16,14	37,2	396,11	0,08	6,77	78,8	2,35	221,7	296,52	41,19	1
379/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,7	1,65	13,397	75,25	0,011	0,4			65,78	53,74	11,4	0,903
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		**590**	**28,71**	**22,95**	**82,117**	**661,36**	**0,467**	**21,17**	**85,8**	**2,956**	**344,38**	**454,66**	**105,19**	**6,789**
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,15	6,35	17,02	142,49	0,17	16,7	202,83	2,37	18,34	83,67	28,56	1,22
278/М/ССЖ	Бифштекс рубленный	100	25,11	13,33	0,212	221,35	0,11		0,005	5,07	9,44	224,08	61,83	1,91
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		**880**	**37,61**	**39,01**	**84,512**	**844,51**	**0,816**	**112,94**	**1449,765**	**14,656**	**171,47**	**551,92**	**205,79**	**8,286**
Итого за день		**1470**	**66,32**	**61,96**	**166,629**	**1505,87**	**1,283**	**134,11**	**1535,565**	**17,612**	**515,85**	**1006,58**	**310,98**	**15,075**

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Сыр полутвердый	20	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
295/М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37
202/М/ССЖ	Каша пшенная	180	1,624	6,967	9,744	108,18	0,016			2,664	8,12	32,58	12,18	0,406
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		650	43,406	25,743	48,494	604,87	0,554	42,2	78,014	4,3	107,28	436,6	211,02	5,612
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	8,03	5,52	109,35	0,05	4,07	1628,8	2,57	113,28	94,85	34,12	0,69
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
268/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным90/30(рисовая мука)	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		900	24,03	23,89	100,954	719,39	0,609	46,5	1843,218	6,297	239,61	521,66	176,57	5,69
Итого за день		1550	67,436	49,633	149,448	1324,26	1,163	88,7	1921,232	10,597	346,89	958,26	387,59	11,302

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/ССЖ	Тефтели из говядины(рисовая мука)	100	14,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5	0,02	5,1	3	0,06	12	21,6	8,4	0,33
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		660	26,88	19,12	85,92	628,46	0,906	47,1	41,823	3,536	115,96	497,42	219,58	9,036
Обед														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,6	7,68	17,96	173,21	0,28	11,06	166,64	2,45	43,44	149,73	37,46	1,87
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанномм соусе 50/50 (рисовая мука)	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391
202/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,71	7,25	29,78	199,26	0,022	36,4	0,036	0,272	20,36	108,26	41,86	1,66
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		880	17,141	29,02	91,584	712,32	0,689	240,03	297,404	7,424	171,45	410,13	149,93	6,827
Итого за день		1540	44,021	48,14	177,504	1340,78	1,595	287,13	339,227	10,96	287,41	907,55	369,51	15,863

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	48	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86
382/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,7	1,65	13,397	75,25	0,011	0,4			65,78	53,74	11,4	0,903
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		658	20,96	24,17	80,967	631,94	0,567	15,78	212,64	1,216	443,99	496,02	114,94	7,849
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
260/М/ССЖ	Говядина тушенная с овощами 50/50 (рисовая мука)	100	16,57	8,02	2,57	148	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	25,45	1,656
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		880	31	30,97	91,05	769,9	0,755	32,19	2240,21	7,346	139,6	582,33	264,71	9,832
Итого за день		1538	51,96	55,14	172,017	1401,84	1,322	47,97	2452,85	8,562	583,59	1078,35	379,65	17,681

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30 (рисовая мука)	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		690	18,79	16,05	76,624	533,94	0,679	79,76	81,578	1,667	156,99	417,09	142,7	8,24
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
		880	51,76	23,07	110,61	863,7	0,708	140,404	671,26	7,518	137,72	357,88	137,72	5,85
		1570	70,55	39,12	187,234	1397,64	1,387	220,164	752,838	9,185	294,71	774,97	280,42	14,09

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/50 (рисовая мука)	200	24,29	18,06	31,12	389,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,54	295,59	32,34	0,85
382/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,7	1,65	13,397	75,25	0,011	0,4			65,78	53,74	11,4	0,903
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		**590**	**29,15**	**24,87**	**76,037**	**654,51**	**0,467**	**15,07**	**98,8**	**2,936**	**341,22**	**453,73**	**96,34**	**6,639**
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,51	4,23	14,086	113,37	0,127	16,01	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,911
268/М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		**880**	**50,722**	**22,686**	**75,076**	**714,66**	**0,775**	**98,21**	**846,098**	**7,943**	**169,84**	**595,87**	**278,48**	**8,277**
Итого за день		**1470**	**79,872**	**47,556**	**151,113**	**1369,17**	**1,242**	**113,28**	**944,898**	**10,879**	**511,06**	**1049,6**	**374,82**	**14,916**

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Полгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50 (рисовая мука)	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		**660**	**9,401**	**14,33**	**88,844**	**528,31**	**0,487**	**52,17**	**72,908**	**2,952**	**104,06**	**249,93**	**106,23**	**4,117**
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	4,46	12,49	5,18	152,77	0,05	3,86	1543,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30 (рисовая мука)	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
Итого за Обед		**900**	**24,81**	**34,68**	**85,844**	**760,17**	**0,749**	**73,71**	**1802,898**	**7,717**	**342,19**	**573,7**	**185,31**	**6,64**
Итого за день		**1560**	**34,211**	**49,01**	**174,688**	**1288,48**	**1,236**	**125,88**	**1875,806**	**10,669**	**446,25**	**823,63**	**291,54**	**10,757**

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017