

УТВЕРЖДЕНО
ООО "Функция"
ИНН 3906995897
г Калининград

директор

Тельная А.В.



СОГЛАСОВАНО
МАОУ гимназия № 40
им. Ю.А. Гагарина г. Калининград

директор

Мишуровская Т.П.



Циклическое 2-х недельное меню основного организованного горячего питания учащихся, с аллергией на глютен
МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина
на 2023-2024 учебный год

Соответствует "Сборнику технических нормативов-рецептур на продукцию для обучающихся В.А.
во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544 с.

Меню для категории детей 7-10 лет

МЕНЮ день 1.1 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Рис отварной с маслом растительным	1/200/	4,1	14,0	44,0	252,0	0,3	1,0	0,0	0,6	1,6	225,0	19,6	0,6	304,0
Сыр порциями	1/20	5,3	5,3	0,0	69,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	15,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукт сезонный	1/100	0,8	0,8	17,6	94,0	0,2	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Итого завтрак:	530,00	10,4	20,2	71,3	429,0	0,5	21,1	0,1	1,1	209,6	347,0	44,6	5,2	
Обед														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	1/75	0,8	4,6	3,4	58,3	0,1	13,5	0,0	0,4	13,3	23,9	13,1	0,1	29
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	1/250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102
Курица тушеная с луком	1/70	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	302
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Кисель яблочный	1/200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	352
Итого обед:	765	26,2	44,4	108,7	900,6	0,9	23,8	0,0	4,3	135,0	453,2	211,6	8,4	
Итого за день завтрак +обед :	1295	36,6	64,6	180,0	1329,6	1,4	44,9	0,1	5,4	344,6	800,2	256,2	13,6	
Полдник для учащихся 2 смены														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200	3,8	0,7	26,0	125,0	0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0	379
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Итого полдник:	450	9,8	6,2	55,6	296,0	0,2	21,5	0,1	0,5	187,3	209,9	48,4	7,4	
Итого за день обед + полдник	1215	36,0	50,6	164,3	1196,6	1,0	45,3	0,1	4,8	322,3	663,1	259,9	15,8	

МЕНЮ день 1.2. 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Подгарнировка из отварного горошка и кукурузы	1/60	3,1	1,7	5,0	47,5		8,2	8,4		19,9	80,9	24,7		306,0
Рис отварной с маслом растительным	1/150	3,1	5,0	23,1	209,7	0,2	0,7	0,0	0,4	1,4	149,0	16,3	0,5	304,0
Отварная курица	1/50/	11,7	12,9	0,2	164,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	288,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукты сезонные	1/50	0,5	0,1	4,1	22,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПР
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Итого завтрак:	520,00	18,7	19,8	57,3	519,2	0,5	64,3	0,1	3,2	109,3	272,0	51,0	2,6	
Обед														
Салат из моркови с яблоками	1/75	0,8	0,1	6,6	30,7	0,1	2,5		10,1	19,3	39,6	27,0	0,5	59,0
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	1/250	7,0	6,4	13,4	156,0	0,1	9,5		2,4	50,0	94,9	33,4	1,7	84,0
Печень тушенная с морковью и луком	1/100	12,8	9,1	4,5	166,0	0,3	25,5	2,3	2,6	27,5	250,1	18,9	13,6	261,0
Гречневая каша с маслом сливочным	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Компот из смеси ягод	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	345,0
Итого обед:	805,00	30,2	25,5	111,9	777,7	0,9	40,1	2,3	15,8	133,8	600,5	227,0	20,6	
Итого за день завтрак + обед:	1325,00	48,9	45,3	169,3	1296,9	1,4	104,4	2,4	19,0	243,1	872,5	278,0	23,3	
Полдник для учащихся 2 смены														
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Рис отварной с маслом растительным	1/150	3,1	5,0	23,1	209,7	0,2	0,7	0,0	0,4	1,4	149,0	16,3	0,5	304,0
Фрукты сезонные	1/50	0,5	0,1	4,1	22,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПР
Итого полдник	400,00	3,7	5,1	42,4	293,7	0,2	63,5	0,0	0,7	49,6	176,4	31,7	1,2	
Итого за день обед + полдник	1205,00	33,8	30,6	154,3	1071,4	1,1	103,7	2,3	16,5	183,4	776,9	258,7	21,8	

МЕНЮ день 1.3 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша рассыпчатая из пшенной крупы с сахаром	1/150/10	6,8	1,9	49,1	241,0	0,2	1,9	0,0	0,4	26,4	137,0	50,2	1,7	171,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Отварная курица	1/30/	11,7	12,9	0,2	164,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	288,0
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Фрукты сезонные	1/100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Итого завтрак:	530,00	24,7	19,6	82,6	587,0	0,6	125,6	0,1	3,5	190,3	359,8	102,7	5,1	
Обед														
Салат из свеклы с зеленым горошком	1/75	1,2	3,1	5,5	55,0	0,1	5,2		1,1	21,3	31,2	13,8	1,0	53,0
Бульон куриный	1/250	1,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	80,0
Плов с мясом	1/200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,2	4,5	0,0	0,4	34,8	131,5	40,5	1,5	265
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Кисель ягодный	1/200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	350,0
Итого обед:	745,00	25,0	41,0	83,4	746,6	0,3	39,7	0,0	1,7	76,0	173,9	61,3	2,6	
Итого за день завтрак + обед:	1275,00	49,6	60,5	166,0	1333,6	0,9	165,3	0,1	5,1	266,3	533,7	164,0	7,7	
Полдник для учащихся 2 смены														
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	188,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Отварная курица	1/30/	11,7	12,9	0,2	164,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	288,0
Итого полдник:	440,00	12,8	13,8	44,7	428,0	0,4	23,6	0,1	2,9	105,9	122,0	39,7	6,2	
Итого за день обед + полдник	1185,00	37,8	54,8	128,2	1174,6	0,7	63,2	0,1	4,6	181,9	295,9	101,0	8,9	

МЕНЮ день 1.4 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Огурец свежий	1/60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Курица тушеная с луком	1/70	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Итого завтрак:	500,00	20,0	37,9	68,0	665,0	1,4	4,8	0,0	1,4	122,0	423,6	195,4	7,9	
Обед														
Салат из моркови с яйцом и яблоком	1/75	10,0	0,7	7,4	39,7	0,0	2,8	11,9		14,3	26,8	12,8	0,3	65,0
Суп из овощей с курицей	1/250/	5,0	6,3	9,2	121,6	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	99
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	9,8	5,0	3,8	105,0	0,2	3,7	0,0	0,6	39,1	110,6	48,5	0,9	229,0
Картофель отварной с маслом	1/150	3,6	5,2	29,3	179,3	0,2	35,8	0,0	0,2	29,4	107,8	41,8	1,7	125,0
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Компот из свежих плодов	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	342,0
Итого обед:	795,00	28,8	17,4	84,3	535,6	0,6	55,9	12,0	3,1	141,7	327,9	129,9	4,4	
Итого за день завтрак+ обед:	1295,00	48,8	55,2	152,4	1200,6	1,9	60,7	12,0	4,5	263,7	751,5	325,3	12,2	
Полдник для учащихся 2 смены														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Гречневая каша с маслом растительным	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Итого полдник	560,00	11,0	10,1	81,0	442,0	0,5	122,8	0,0	1,0	97,0	254,3	164,2	5,5	
Итого за день обед + полдник	1355,00	39,8	27,4	165,3	977,6	1,0	178,8	12,0	4,1	238,7	582,2	294,1	9,9	

МЕНЮ день 1.5 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Помидор свежий	1/60	0,6	0,2	4,6	36,0	0,0	21,0	0,0		17,2	30,2	24,0	1,0	ПР
Рис отварной с маслом растительным	1/150/10	3,1	5,0	23,1	209,7	0,2	0,7	0,0	0,4	1,4	149,0	16,3	0,5	304,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	1/70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,2		0,0	0,3	18,5	81,0	10,0	0,9	256
Хлебц безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Итого завтрак:	500,00	9,6	20,9	52,9	485,7	0,4	21,7	0,1	0,7	37,1	260,2	50,3	2,4	
Обед														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	1/75	0,1	3,9	8,4	67,6	0,1	12,8		6,3	26,8	21,2	11,3	0,6	46,0
Бульон куриный	1/250	1,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	80,0
Котлеты рубленые из птицы в соусе на основе бульона	1/80/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	294/
Картофель отварной с сливочным маслом	1/150/5	3,6	5,2	29,3	179,3	0,2	35,8	0,0	0,2	29,4	107,8	41,8	1,7	125,0
Хлебц безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Компот из апельсинов	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	346,0
Итого обед:	795,00	18,3	24,2	87,2	587,9	0,6	52,2	0,1	9,0	132,1	229,0	74,8	4,1	
Итого за день завтрак+обед:	1295,00	27,9	45,1	140,1	1073,6	1,0	73,9	0,1	9,7	169,2	489,2	125,1	6,5	
Полдник для учащихся 2 смены														
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	86,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Рис отварной с маслом растительным	1/150	3,1	5,0	23,1	209,7	0,2	0,7	0,0	0,4	1,4	149,0	16,3	0,5	304,0
Итого полдник:	550,00	4,0	5,8	57,9	357,7	0,3	23,5	0,0	0,9	47,6	175,4	36,7	5,3	
Итого за день обед + полдник	1345,00	22,3	30,0	145,1	945,6	0,9	75,7	0,1	9,9	179,7	404,4	111,5	9,4	

МЕНЮ день 1.6 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Гречневая каша с маслом растительным	1/200/10	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	0,0	10,0			8,0	28,0	42,0	0,6	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Итого завтрак:	510,00	11,9	8,1	79,5	475,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
Обед														
Винегрет овощной	1/75	1,1	7,7	5,6	96,2	0,1	9,8		2,2	30,3	36,6	17,6	0,8	67,0
Суп из овощей с курицей	1/250/	5,0	6,3	9,2	121,6	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	99
Гуляш из отварной говядины	1/80	13,4	14,1	3,3	164,0	0,3	0,2	0,0	2,6	19,1	126,8	22,6	1,5	246,0
Рис отварной с маслом сливочным	1/150	3,1	5,0	23,1	209,7	0,2	0,7	0,0	0,4	1,4	149,0	16,3	0,5	304,0
Хлебец безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Напиток из плодов шиповника	1/200/	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	388,0
Итого обед:	775,00	23,6	33,6	81,4	707,7	0,8	24,2	0,0	7,7	117,6	402,7	92,7	4,2	
Итого за день завтрак+обед:	1285,00	35,5	41,7	160,9	1182,7	0,8	27,0	0,0	7,7	131,8	407,1	95,1	4,5	
Полдник для учащихся 2 смены														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	188,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Итого полдник	410,00	2,1	0,5	41,1	264,0	0,2	122,8	0,0	0,4	82,2	50,4	28,4	1,0	
Итого за день обед + полдник	1185,00	25,7	34,1	122,5	971,7	1,0	147,0	0,0	8,1	199,8	453,1	121,1	5,1	

МЕНЮ день 2.1 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Рис отварной с маслом сливочным	1/150	3,1	5,0	23,1	209,7	0,2	0,7	0,0	0,4	1,4	149,0	16,3	0,5	304,0
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Хлебц безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукты сезонные	1/100	0,8	0,8	19,6	47,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Итого завтрак:	500,00	9,2	10,5	67,9	395,7	0,3	20,9	0,1	0,9	55,4	247,8	39,1	5,9	
Обед														
Салат из овощей с сухофруктами	1/75	1,5	4,7	17,3	118,1	0,1	12,8		6,3	18,7	21,2	11,3	0,4	44,0
Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8	101,0
Рагу из свинины с овощами	1/200	13,3	34,4	19,7	432,0	0,7	7,5	0,0	4,5	26,5	76,9	49,2	2,8	256,0
Хлебц безглютеновый	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Кисель ягодный	1/200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	352,0
Итого обед:	745,00	17,4	42,1	92,6	778,4	0,9	66,1	0,0	13,3	112,4	158,4	89,6	4,1	
Итого за день: завтрак+обед	1245,00	26,6	52,6	160,4	1174,1	1,2	87,0	0,1	14,3	167,8	406,2	128,7	10,0	
Полдник для учащихся 2 смены														
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Рис отварной с маслом сливочным	1/150	3,1	5,0	23,1	209,7	0,2	0,7	0,0	0,4	1,4	149,0	16,3	0,5	304,0
Итого полдник:	550,00	4,0	5,8	57,9	365,7	0,3	23,5	0,0	0,9	47,6	175,4	36,7	5,3	
Итого за день обед + полдник	1295,00	21,4	47,9	150,5	1144,1	1,2	89,6	0,0	14,2	160,0	333,8	126,3	9,4	

МЕНЮ день 2.2 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Огурец свежий	1/60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Мясо тушеное с овощами	1/50/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Итого завтрак:	500,00	22,5	24,6	80,4	606,0	1,4	4,8	0,0	1,4	122,0	423,6	195,4	7,9	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым луком или морковью	1/75	1,2	4,6	6,8	73,6	0,1	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4	45,0
Бульон куриный	1/250	1,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	80,0
Котлеты рубленые из птицы в соусе на основе бульона	1/80/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	294/
Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,3	18,2		2,0	37,0	86,6	27,8	1,0	312,0
Хлебец безглютеновый	1/20	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из смеси ягод	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	345
Итого обед:	795,00	18,7	24,8	70,5	598,0	28,6	25,3	0,1	4,7	133,6	216,7	69,5	3,1	
Итого за день завтрак+обед:	1295,00	41,2	49,4	150,8	1204,0	30,0	30,1	0,1	6,0	255,6	640,3	264,9	11,0	
Полдник для учащихся 2 смены														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Итого полдник	410,00	2,1	0,5	41,1	162,0	0,2	122,8	0,0	0,4	82,2	50,4	28,4	1,0	
Итого за день обед + полдник	1205,00	20,8	25,3	111,6	760,0	28,8	148,2	0,1	5,1	215,8	267,1	97,9	4,1	

МЕНЮ день 2.3 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша рассыпчатая из пшениной крупы с сахаром	1/150/10	6,8	1,9	49,1	241,0	0,2	1,9	0,0	0,4	26,4	137,0	50,2	1,7	171,0
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Отварная курица	1/30/	11,7	12,9	0,2	164,0	0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5	288,0
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Фрукт сезонный	1/100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Итого завтрак:	540,00	25,7	19,8	82,6	590,0	0,6	122,8	0,1	3,4	176,1	355,4	100,3	4,7	
Обед														
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста б\к, яблоки) с соком лимона	1/75	1,1	4,6	4,8	65,4	0,1	5,2	0,0	1,1	21,3	31,2	13,8	1,0	56,0
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,8	5,0	7,9	80,0	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8	88,0
Печень тушенная с морковью и луком	1/100	12,8	9,1	4,5	166,0	0,3	25,5	2,3	2,6	27,5	250,1	18,9	13,6	261,0
Картофель отварной с РАСТ маслом	1/150/5	3,6	5,2	29,3	179,3	0,2	35,8	0,0	0,2	29,4	107,8	41,8	1,7	125,0
Хлебец безглютеновый	1/20	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок	1/200	0,1	0,0	21,0	85,0	0,0	15,0		0,2	34,0	34,0	20,0	3,0	389,0
Итого обед:	795,00	19,4	24,3	67,7	595,1	28,7	97,2	2,4	6,5	161,4	472,1	116,6	20,1	
Итого за день завтрак+обед:	1335,00	45,0	44,0	150,3	1185,1	29,3	220,0	2,5	9,9	337,5	827,5	216,9	24,9	
Полдник для учащихся 2 смены														
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	92,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Итого полдник:	440,00	5,9	5,4	35,1	217,0	0,1	23,0	0,1	0,5	68,2	103,2	25,2	5,8	
Итого за день обед + полдник	1235,00	25,3	29,7	102,8	812,1	28,8	120,2	2,4	7,0	229,6	575,3	141,8	25,9	

МЕНЮ день 2.4 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат из моркови с яблоками	1/60	0,8	0,1	6,2	28,1	0,1	2,4		9,9	19,1	37,8	26,0	0,5	59,0
Плов с мясом	1/200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,2	4,5	0,0	0,4	20,7	232,0	40,5	1,5	265
Хлебц безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Фрукт сезонный	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,1	10,0		0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Итого завтрак:	570,00	23,7	38,2	75,4	695,1	0,3	19,8	0,0	10,5	70,0	285,2	77,9	4,5	
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	1/75	0,8	4,7	2,8	54,4	0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4	24,0
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102,0
Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	9,8	5,0	3,8	105,0	0,2	3,7	0,0	0,6	39,1	110,6	48,5	0,9	229,0
Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,3	18,2		2,0	37,0	86,6	27,8	1,0	312,0
Хлебц безглютеновый	1/20	1/20	0,4	0,2	19,4	28,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Кисель из плодов и ягод	1/200	0,2	0,1	24,0	114,6	0,0	30,0		0,2	18,0	11,2	7,0	0,2	350
Итого обед:	795,00	19,3	20,2	67,7	578,6	28,8	61,5	0,0	5,2	149,5	319,0	129,4	4,5	
Итого за день завтрак+обед:	1365,00	43,0	58,4	143,2	1273,7	29,2	81,2	0,1	15,7	219,5	604,2	207,3	9,0	
Полдник для учащихся 2 смены														
Плов с мясом	1/200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,2	4,5	0,0	0,4	20,7	232,0	40,5	1,5	265
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	112,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Итого полдник	600,00	24,1	38,0	65,9	718,0	0,3	127,4	0,0	0,8	102,9	282,4	68,9	2,4	
Итого за день обед + полдник	1395,00	43,4	58,2	133,7	1296,6	29,1	188,8	0,1	6,0	252,4	601,4	198,3	6,9	

МЕНЮ день 2.5. 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Огурец свежий	1/60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Курица тушеная в соусе томатном	1/50/20	5,6	15,6	0,3	164,0	0,2		0,0	0,3	18,5	81,0	10,0	0,9	290/331
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Итого завтрак:	500,00	15,0	25,3	65,8	524,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
Обед														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	1/75	0,6	3,8	1,9	45,5	0,1	3,1		0,3	14,2	14,1	7,0	0,3	43/70
Борщ с картофелем и капустой	1/250	2,0	5,0	13,5	117,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	82
Куриные окорочка тушеные в соусе	1/80/20	8,3	7,5	8,6	135,0	0,2	5,5	0,0	0,5	3,4	70,7	263,6	2,0	
Рис отварной с раст маслом	1/150	3,7	5,4	36,7	210,0	0,0			0,3	1,4	61,0	16,3	0,5	304,0
Хлебец безглютеновый	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Компот из смеси ягод	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	342,0
Итого обед:	795,00	16,5	22,0	98,6	671,5	0,6	22,1	0,0	3,7	90,3	253,5	329,7	4,5	
Итого за день завтрак+обед:	1295,00	31,5	47,3	164,3	1195,5	0,6	24,9	0,0	3,7	104,5	257,9	332,1	4,8	
Полдник для учащихся 2 смены														
Хлебец безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Итого полдник:	410,00	1,1	0,9	44,5	170,0	0,1	22,8	0,0	0,4	46,2	26,4	20,4	4,8	
Итого за день обед + полдник	1205,00	17,6	22,9	143,1	841,5	0,7	44,9	0,0	4,1	136,5	279,9	350,1	9,2	

МЕНЮ день 2.6 7-10 лет БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Картофель запеченый	1/150	3,6	5,2	29,3	179,3	0,5	35,8	0,1	2,2	29,4	211,3	41,8	1,7	314,0
Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Хлебц безглютеновый	1/10	0,2	0,1	9,7	14,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПР
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Фрукты сезонные	1/100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,1	60,0		0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПР
Итого завтрак:	500,00	9,8	10,1	62,6	361,3	0,6	98,8	0,1	2,5	99,6	315,5	62,0	3,4	
Обед														
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1/75	2,33	4,9	18,3	126,3	9,0	0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	41,0
Суп овощной протертый	1/250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,1	10,7		2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	99
Шницель из свинины с соусом	1/80/5	6,6	14,6	8,6	194,0	0,2	2,5	10,1	0,8	14,2	125,3	18,9	1,0	194,0
Капуста тушеная	1/150	2,0	3,8	4,8	97,8	0,1	9,0	24,0	0,1	28,7	28,1	8,1	0,0	321,0
Хлебц безглютеновый	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Компот из ягод или плодов сушеных	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117,0	0,0	2,7		0,1	22,2	12,0	11,9	0,3	347,0
Итого обед:	775,00	11,2	28,3	71,4	634,6	9,4	24,9	37,8	3,6	119,4	250,1	94,1	13,2	
Итого за день завтрак+обед:	1275,00	21,0	38,4	134,0	995,9	10,0	150,5	37,9	7,1	309,7	609,9	196,8	18,3	
Полдник для учащихся 2 смены														
Картофель запеченый	1/150	3,6	5,2	29,3	179,3	0,5	35,8	0,1	2,2	29,4	211,3	41,8	1,7	314,0
Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377,0
Фрукты сезонные	1/200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Итого полдник	550,00	5,5	5,6	60,7	327,3	0,6	158,6	0,1	2,6	111,6	261,7	70,2	2,7	
Итого за день обед + полдник	1325,00	16,7	33,9	132,1	961,9	10,0	183,6	37,8	6,3	231,0	511,8	164,3	15,9	