

УТВЕРЖДЕНО
ООО "Функция"
ИНН 3906995897
г Калининград

директор Тельная А.В.



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

директор Мишуровская Г.П.



Циклическое 2-х недельное меню основного организованного горячего питания учащихся, с аллергией на лактозу
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 БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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	1/150	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	
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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:	520,00	10,5	10,6	50,7	413,7	0,4	20,9	0,1	1,2	60,0	265,2	45,7	6,1		
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 с маслом раст	1/150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	302	
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	805	29,6	44,8	118,8	1011,6	0,9	23,8	0,0	4,9	148,8	513,0	228,2	9,8		
Итого за день завтрак +обед :	1325	40,1	55,4	169,5	1425,3	1,4	44,7	0,1	6,1	208,8	778,2	273,9	16,0		
Полдник для учащихся 2 смены															
Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437	
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:	500	15,6	9,5	72,4	443,0	0,3	21,7	0,1	2,0	213,9	272,9	67,4	8,2		
Итого за день обед + полдник	1305	45,2	54,3	191,2	1454,6	1,2	45,5	0,1	6,9	362,7	785,9	295,5	18,1		

МЕНЮ день 1.2. 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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	20,1	19,9	57,3	552,2	0,5	64,3	0,1	3,4	113,9	289,4	57,6	2,9	
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 тушеная 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
Макаронные изделия отварные с РАСТ маслом	1/150	5,1	7,5	28,5	202,0	0,0			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345,0
Итого обед:	835,00	29,8	23,8	110,7	810,7	0,7	40,1	2,3	17,8	144,8	490,9	115,3	18,3	
Итого за день завтрак + обед:	1355,00	49,9	43,7	168,0	1362,9	1,2	104,4	2,4	21,2	258,7	780,3	172,9	21,1	
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	470,00	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	1305,00	33,5	28,9	153,1	1104,4	0,9	103,7	2,3	18,4	194,4	667,3	147,0	19,4	

МЕНЮ день 1.3 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ														
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
Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174,0	0,0	0,0	0,5	0,3	7,0	70,9	13,6	0,2	288/4
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:	540,00	18,9	18,7	82,4	583,0	0,4	124,9	0,6	1,2	137,5	335,1	97,0	3,8	
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
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/250	5,4	6,4	12,1	98,0	0,2	7,4	0,0	2,1	31,0	74,5	22,1	1,1	96
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	785,00	32,7	47,8	105,7	950,6	0,5	47,1	0,0	4,4	118,8	308,2	100,0	5,2	
Итого за день завтрак + обед:	1325,00	51,6	66,5	188,0	1533,6	0,9	171,9	0,6	5,6	256,4	643,3	197,0	9,0	
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
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
Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174,0	0,0	0,0	0,5	0,3	7,0	70,9	13,6	0,2	288/4
Итого полдник:	450,00	7,0	13,0	44,5	424,0	0,1	22,8	0,5	0,7	53,2	97,3	34,0	5,0	
Итого за день обед + полдник	1235,00	39,7	60,8	150,2	1374,6	0,6	69,9	0,6	5,1	172,0	405,5	134,0	10,2	

МЕНЮ день 1.4 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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 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
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
Булочка Веснушка	1/50	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0				0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	377
Итого завтрак:	550,00	29,4	48,5	83,5	887,1	1,4	4,9	0,0	1,6	127,5	549,7	323,2	22,7	
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 РАСТИТЕЛЬНЫМ 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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	835,00	32,2	17,8	94,4	646,6	0,6	55,9	12,0	3,7	155,5	387,7	146,5	5,8	
Итого за день завтрак+ обед:	1385,00	61,6	66,3	178,0	1533,6	2,0	60,8	12,0	5,4	282,9	937,4	469,7	28,6	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка Веснушка	1/50	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	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:	580,00	18,8	20,5	86,8	617,1	0,5	122,9	0,0	1,0	97,9	363,0	285,4	20,2	
Итого за день обед + полдник:	1415,00	51,0	38,3	181,2	1263,6	1,1	178,8	12,0	4,8	253,3	750,7	431,9	26,0	

МЕНЮ день 1.5 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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
Макаронные изделия отварные с раст маслом	1/150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,1			1,8	4,9	34,5	21,1	0,8	309,0
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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	13,0	21,9	58,3	510,9	0,3	21,0	0,1	2,3	45,2	163,1	61,7	2,9	
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
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	1/250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	112
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 РАСТИТЕЛЬНЫМ 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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	835,00	23,4	27,3	113,0	802,9	0,7	62,9	0,1	11,9	188,6	367,2	115,7	6,7	
Итого за день завтрак+обед:	1335,00	36,4	49,2	171,3	1313,8	1,0	83,9	0,2	14,2	233,8	530,3	177,4	9,6	
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
Макаронные изделия отварные с раст маслом	1/150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,1			1,8	4,9	34,5	21,1	0,8	309,0
Итого полдник:	550,00	6,0	6,7	63,3	349,9	0,2	22,8	0,0	2,2	51,1	60,9	41,5	5,5	
Итого за день обед + полдник	1385,00	29,4	34,0	176,3	1152,8	0,9	85,8	0,1	14,1	239,7	428,1	157,2	12,2	

МЕНЮ день 1.6 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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	1/150/10	8,9	9,6	39,9	280,0	0,3			0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	171
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,0			0,6	4,6	17,4	6,6	0,2	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	13,0	10,1	82,8	530,0	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 с картофельный с клецками	1/250/	2,4	5,1	12,8	117,0	0,1	1,0		2,6	27,3	36,8	15,2	0,7	108
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 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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	815,00	24,4	32,8	95,0	814,1	0,8	14,3	0,0	8,6	114,0	420,9	100,2	5,3	
Итого за день завтрак+обед:	1325,00	37,4	42,9	177,9	1344,1	0,8	17,2	0,0	8,6	128,2	425,3	102,6	5,6	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пирожок с яйцом и рисом	1/70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0	406/466
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	470,00	7,0	5,0	31,7	313,0	0,4	122,8	0,1	0,7	104,2	127,2	33,2	2,0	
Итого за день обед + полдник	1285,00	31,4	37,8	126,7	1127,1	1,1	137,2	0,1	9,3	218,2	548,1	133,4	7,2	

МЕНЮ день 2.1 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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	1/150	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
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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:	520,00	10,6	10,6	67,9	428,7	0,3	20,9	0,1	1,2	60,0	265,2	45,7	6,1	
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	785,00	20,8	42,5	102,7	889,4	0,9	66,1	0,0	13,9	126,2	218,2	106,2	5,6	
Итого за день: завтрак+обед	1305,00	31,4	53,1	170,5	1318,1	1,2	87,0	0,1	15,1	186,2	483,4	151,9	11,7	
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	377,0
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 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	365,7	0,3	23,5	0,0	0,9	47,6	175,4	36,7	5,3	
Итого за день обед + полдник	1335,00	24,8	48,3	160,6	1255,1	1,2	89,6	0,0	14,8	173,8	393,6	142,9	10,9	

МЕНЮ день 2.2 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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 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
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Пряник	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6									ПР
Чай с лимоном	1/200/	0,1	0,0	15,2	62,0									ПР
Итого завтрак:	520,00	25,5	25,5	95,8	714,6	1,4	4,8	0,0	1,6	126,6	441,0	202,0	8,1	
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
Рассольник домашний	1/250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	95,0
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/
Макаронные изделия отварные с раст маслом	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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	345
Итого обед:	835,00	25,6	32,8	120,6	892,0	0,6	15,9	0,1	7,6	159,4	310,2	93,5	5,6	
Итого за день завтрак+обед:	1355,00	51,1	58,3	216,4	1606,6	2,0	20,7	0,1	9,3	286,0	751,2	295,6	13,7	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
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	470,00	7,4	4,7	64,9	342,6	0,3	122,8	0,0	2,4	97,9	105,3	49,7	2,0	
Итого за день обед + полдник	1305,00	33,0	37,6	185,4	1234,6	0,9	138,7	0,1	10,0	257,2	415,5	143,2	7,6	

МЕНЮ день 2.3 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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
Бутерброд с отварной курицей	1/30/20	6,1	12,2	9,7	174,0	0,0	0,0	0,5	0,3	7,0	70,9	13,6	0,2	288/4
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	19,9	18,9	82,4	586,0	0,4	122,0	0,6	1,2	123,3	330,7	94,6	3,5	
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
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:	835,00	23,2	24,5	97,0	714,7	0,8	97,2	2,4	7,1	175,2	531,9	133,2	21,6	
Итого за день завтрак+обед:	1375,00	43,0	43,4	179,4	1300,7	1,1	219,2	2,9	8,3	298,6	862,6	227,7	25,1	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
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:	480,00	9,9	3,1	68,7	347,0	0,4	22,9	0,0	2,1	167,8	160,5	57,5	5,9	
Итого за день обед + полдник	1315,00	33,1	27,6	165,7	1061,7	1,2	120,1	2,4	9,2	343,0	692,4	190,7	27,4	

МЕНЮ день 2.4 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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:	580,00	25,1	38,3	75,4	728,1	0,3	19,8	0,0	10,7	74,6	302,6	84,5	4,8	
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
Макаронные изделия отварные с раст маслом	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	835,00	25,1	23,1	105,1	763,1	0,6	43,2	0,0	5,8	138,3	326,7	125,7	5,7	
Итого за день завтрак+обед:	1415,00	50,2	61,4	180,6	1491,2	1,0	63,0	0,1	16,6	212,9	629,3	210,2	10,5	
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	1435,00	49,2	61,1	171,1	1481,1	1,0	170,6	0,1	6,6	241,2	609,1	194,6	8,1	

МЕНЮ день 2.5. 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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
Макаронные изделия отварные с раст маслом	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8	309,0
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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:	520,00	12,6	23,3	54,4	478,9	0,0	2,8	0,0	0,3	18,8	21,8	9,0	0,6	
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	835,00	18,7	22,4	118,4	763,5	0,6	22,1	0,0	4,0	99,5	295,9	339,7	5,7	
Итого за день завтрак+обед:	1355,00	31,4	45,8	172,8	1242,4	0,6	24,9	0,0	4,3	118,3	317,7	348,7	6,3	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	1/80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
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	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Итого полдник:	610,00	9,0	11,4	50,3	345,1	0,1	22,9	0,0	0,4	47,0	135,1	141,6	19,4	
Итого за день обед + полдник	1445,00	27,7	33,8	168,6	1108,5	0,7	45,0	0,1	4,4	146,6	431,0	481,3	25,1	

МЕНЮ день 2.6 7-10 лет БЕЗЛАКТОЗНОЕ

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														
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	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
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:	530,00	11,2	10,2	62,6	394,3	0,6	98,8	0,1	2,8	104,2	332,9	68,6	3,6	
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
Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	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:	815,00	13,4	28,7	91,2	726,6	9,5	24,9	37,8	4,0	128,6	292,5	104,1	14,5	
Итого за день завтрак+обед:	1345,00	24,6	38,9	153,8	1120,9	9,8	149,8	38,4	5,2	266,1	627,5	201,1	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	1365,00	18,9	34,3	151,9	1053,9	10,1	183,6	37,8	6,6	240,2	554,2	174,3	17,1	