

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУО «Кировский КШП»

Л.В. Русанова

2021 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ №5»

Т.Ю. Юшкова

2021 г.



**Примерное двенадцатидневное меню двухразового питания  
детей с пищевой аллергией на морковь, картофель, цитрусовые, яблоки, сливы,  
молочные продукты, макароны, помидоры, яйца, какао, рыбу, гречу, зеленый горошек,  
дифференцированное по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше)  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи  
к примерному двенадцатидневному меню двухразового питания детей  
с пищевой аллергией на морковь, картофель, цитрусовые, яблоки, сливы, молочные продукты,  
макаронны, помидоры, яйца, какао, рыбу, гречу, зеленый горошек,  
дифференцированного по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше)  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	20,91%	27,73%
2 - день	20,96%	30,06%
3 - день	19,51%	37,71%
4 - день	18,92%	38,85%
5 - день	22,49%	33,70%
6 - день	20,20%	35,42%
7 - день	21,83%	28,30%
8 - день	23,33%	27,71%
9 - день	18,93%	30,33%
10 - день	20,33%	39,85%
11 - день	20,75%	28,99%
12 - день	19,03%	30,78%
Среднее значение	21%	32%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	49,13	36,18	201,56	1322,82
2 - день	61,91	48,66	151,62	1387,68
3 - день	54,79	49,91	217,68	1556,31
4 - день	49,89	75,54	172,35	1571,24
5 - день	62,72	51,28	199,11	1528,37
6 - день	54,69	61,49	185,01	1513,08
7 - день	49,03	47,97	178,03	1363,41
8 - день	51,60	51,34	179,07	1388,29
9 - день	56,43	40,16	176,56	1339,63
10 - день	45,33	80,67	181,85	1636,86
11 - день	41,00	39,97	204,05	1352,91
12 - день	45,94	56,58	167,51	1354,76
Среднее значение	51,9	53,3	184,5	1442,9
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт. %	58%	58%	48%	53%

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Рис с отварной говядиной	ТТК	180/25	10,84	10,65	44,02	315,14	5,39	23,60	96,13	0,83	0,00	0,42	0,04	0,00
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
<b>Итого :</b>				<b>16,21</b>	<b>11,57</b>	<b>99,62</b>	<b>568,69</b>	<b>34,34</b>	<b>74,00</b>	<b>159,43</b>	<b>2,24</b>	<b>0,00</b>	<b>1,37</b>	<b>0,14</b>	<b>10,03</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон говяжий с мясными фрикадельками	ТТК	250/25	7,32	4,93	0,19	76,28	6,51	10,80	75,42	0,77	5,00	0,21	0,03	0,13
2	Голубцы ленивые с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10	17,73	18,56	26,73	339,85	77,40	55,13	224,38	2,06	76,25	0,73	0,10	25,04
3	Сок	ПР	200	0,22	0,02	31,52	120,00	10,00	6,00	6,00	0,60	0,00	0,10	0,00	1,10
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>32,92</b>	<b>24,61</b>	<b>101,94</b>	<b>754,13</b>	<b>120,41</b>	<b>107,43</b>	<b>435,30</b>	<b>6,23</b>	<b>81,50</b>	<b>2,74</b>	<b>0,29</b>	<b>26,27</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>49,13</b>	<b>36,18</b>	<b>201,56</b>	<b>1322,82</b>	<b>154,75</b>	<b>181,43</b>	<b>594,73</b>	<b>8,47</b>	<b>81,50</b>	<b>4,11</b>	<b>0,43</b>	<b>36,30</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Котлеты с олениной с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	13,41	3,97	15,34	251,24	25,58	22,20	154,38	1,99	22,61	0,53	0,29	3,42
2	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным или без масла со свежим огурцом	171	180/20	5,66	4,29	38,89	220,13	39,78	28,12	197,42	1,23	20,00	0,61	0,06	0,98
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>21,04</b>	<b>8,48</b>	<b>76,53</b>	<b>570,17</b>	<b>81,31</b>	<b>55,22</b>	<b>370,85</b>	<b>3,76</b>	<b>42,61</b>	<b>1,42</b>	<b>0,38</b>	<b>4,43</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей	ТТК	200	5,55	4,17	0,00	59,89	8,10	4,66	38,29	0,39	9,82	0,10	0,01	0,34
2	Голень цыпленка-бройлера запеченная	ТТК	100	24,00	18,30	0,10	261,00	44,00	22,00	178,00	1,90	70,00	1,20	0,07	0,00
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	180	3,37	16,48	9,34	187,81	99,29	29,90	62,88	1,17	94,86	0,33	0,05	57,38
4	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0,30	0,12	22,15	90,80	19,18	9,30	9,90	0,45	0,00	0,21	0,01	25,80
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>40,87</b>	<b>40,18</b>	<b>75,09</b>	<b>817,51</b>	<b>197,07</b>	<b>101,36</b>	<b>418,57</b>	<b>6,71</b>	<b>174,93</b>	<b>3,53</b>	<b>0,30</b>	<b>83,52</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>61,91</b>	<b>48,66</b>	<b>151,62</b>	<b>1387,68</b>	<b>278,38</b>	<b>156,58</b>	<b>789,42</b>	<b>10,47</b>	<b>217,54</b>	<b>4,95</b>	<b>0,68</b>	<b>87,95</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блода г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша рассыпчатая пшенинная с маслом сливочным или без масла с салатом из белокочанной капусты	ТТК	180/100	9.47	9.19	52.56	334,53	57.44	75.33	194.21	2.43	20.00	8.68	0.24	17.10
2	Чай с сахаром	375/377	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	30/5/20	2.40	3.87	27.83	156,00	10.00	5.60	22.80	0.60	20.00	0.39	0.04	0.10
<b>Итого :</b>				<b>11,94</b>	<b>13,08</b>	<b>90,39</b>	<b>530,58</b>	<b>78,39</b>	<b>82,33</b>	<b>219,81</b>	<b>3,29</b>	<b>40,00</b>	<b>9,07</b>	<b>0,28</b>	<b>17,23</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Свекольник на курином бульоне	ТТК	250	3.23	6.58	6.59	106,68	46.53	19.53	56.05	6.11	0.00	2.38	0.03	5.93
2	Курица отварная (цыпленок-бройлер)	ТТК	120	27.12	20.40	0.00	292,80	39.60	22.80	187.20	1.92	48.00	0.48	0.05	1.68
3	Рис отварной с маслом сливочным или без масла	171	180	4.25	8.75	44.20	272,25	19.17	31.38	92.68	0.66	45.00	0.28	0.03	0.00
4	Сок	ПР	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	1.60	0.04	12.00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
<b>Итого :</b>				<b>42,85</b>	<b>36,83</b>	<b>127,29</b>	<b>1025,73</b>	<b>141,80</b>	<b>133,20</b>	<b>495,43</b>	<b>11,90</b>	<b>93,25</b>	<b>6,44</b>	<b>0,31</b>	<b>19,61</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,79</b>	<b>49,91</b>	<b>217,68</b>	<b>1556,31</b>	<b>220,19</b>	<b>215,53</b>	<b>715,24</b>	<b>15,19</b>	<b>133,25</b>	<b>15,51</b>	<b>0,59</b>	<b>36,84</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла с куриным филе	ТТК	180/30	10,15	21,58	9,34	261,01	109,19	35,60	109,68	1,65	134,86	0,45	0,06	57,80
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
<b>Итого :</b>				<b>15,52</b>	<b>22,50</b>	<b>64,94</b>	<b>514,56</b>	<b>138,14</b>	<b>86,00</b>	<b>172,98</b>	<b>3,06</b>	<b>134,86</b>	<b>1,40</b>	<b>0,16</b>	<b>67,83</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с куриными фрикадельками	ТТК	250/25	5,01	4,71	0,00	70,48	12,91	5,51	42,03	4,28	9,95	0,11	0,02	0,46
2	Плов (свинина)	ТТК	250	21,03	46,95	43,15	680,00	20,70	66,07	291,02	3,02	0,00	4,55	0,65	2,13
3	Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>34,37</b>	<b>53,04</b>	<b>107,41</b>	<b>1056,68</b>	<b>81,45</b>	<b>110,52</b>	<b>465,99</b>	<b>10,73</b>	<b>10,20</b>	<b>7,12</b>	<b>0,84</b>	<b>102,59</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>49,89</b>	<b>75,54</b>	<b>172,35</b>	<b>1571,24</b>	<b>219,59</b>	<b>196,52</b>	<b>638,97</b>	<b>13,79</b>	<b>145,06</b>	<b>8,52</b>	<b>1,00</b>	<b>170,42</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным или без масла	ГТК	100/5	16.65	12.48	15.58	238,91	27.38	18.56	55.10	3.58	31.20	68.40	0.19	0.00
2	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным или без масла	171	180	8.15	5.95	46.10	274,13	32.46	60.23	165.91	1.97	20,00	0.28	0.22	0.00
3	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ГТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>															
<b>Итого :</b>				<b>26,77</b>	<b>18,65</b>	<b>83,98</b>	<b>611,84</b>	<b>75,79</b>	<b>83,69</b>	<b>240,06</b>	<b>6,09</b>	<b>51,20</b>	<b>68,96</b>	<b>0,44</b>	<b>0,03</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей	ГТК	250/20	5.55	4.17	0.00	59,89	8.10	4.66	38.29	0.39	9.82	0.10	0.01	0.34
2	Говядина тушенная в соусе	ГТК	120	18.24	20.86	3.07	270,00	25.48	27.67	191.22	2.94	0,00	3,13	0,04	0,22
3	Рис отварной с маслом сливочным или без масла	304	180	4.38	6.45	44.02	251,64	1.64	19.60	73.13	0.63	0,00	0,34	0,03	0,00
4	Кисель из ягод с/м	350	200	0.13	0.05	24.54	117,00	14.38	3.94	8.34	0.07	0,00	0,01	0,01	2,16
5	Хлеб ржано-пшеничный	ГТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ГТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>35,95</b>	<b>32,63</b>	<b>115,13</b>	<b>916,53</b>	<b>76,09</b>	<b>91,38</b>	<b>440,48</b>	<b>6,83</b>	<b>10,07</b>	<b>5,28</b>	<b>0,25</b>	<b>2,72</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>62,72</b>	<b>51,28</b>	<b>199,11</b>	<b>1528,37</b>	<b>151,88</b>	<b>175,07</b>	<b>680,54</b>	<b>12,92</b>	<b>61,27</b>	<b>74,23</b>	<b>0,69</b>	<b>2,75</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход б.по.да г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша вязкая овсяная безмолочная с маслом сливочным или без масла	ТТК	250/10	6.74	11.46	40.69	294,73	36.43	71.03	180.48	1.90	63.13	0.78	0.23	1.20
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	30/5/20	2.40	3.87	27.83	156,00	10.00	5.60	22.80	0.60	20.00	0.39	0.04	0.10
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0.00	0.28	0.03	0.00
<b>Итого :</b>				<b>11,11</b>	<b>15,55</b>	<b>90,82</b>	<b>549,53</b>	<b>62,38</b>	<b>81,53</b>	<b>222,33</b>	<b>3,04</b>	<b>83,13</b>	<b>1,45</b>	<b>0,30</b>	<b>1,33</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Рассольник на курином бульоне	ТТК	250	3.16	6.40	8.23	108,54	28.25	20.79	59.39	4.72	0.00	2.36	0.07	3.80
2	Бедро цыпленка-бройлера запеченное	ТТК	120	28.80	21.96	0.12	313,20	52.80	26.40	213.60	2.04	84.00	1.44	0.08	0.00
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	180	3.37	16.48	9.34	187,81	99.29	29.90	62.88	1.17	94.86	0.33	0.05	57.58
4	Сок	349	200	0.60	0.00	33.00	136,00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	1.60	0.04	12.00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
<b>Итого :</b>				<b>43,58</b>	<b>45,94</b>	<b>94,19</b>	<b>963,55</b>	<b>216,84</b>	<b>136,59</b>	<b>495,37</b>	<b>11,13</b>	<b>179,11</b>	<b>7,43</b>	<b>0,40</b>	<b>73,38</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,69</b>	<b>61,49</b>	<b>185,01</b>	<b>1513,08</b>	<b>279,22</b>	<b>218,12</b>	<b>717,70</b>	<b>14,17</b>	<b>262,24</b>	<b>8,88</b>	<b>0,70</b>	<b>74,71</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 7 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша безмолочная из пшеничной крупы с маслом сливочным или без масла с говядиной	ТТК	250/10/10	13.36	13.69	55.05	398,88	185,86	58.51	294.28	3.07	58,50	1,01	0,18	1,20
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
<b>Итого :</b>				<b>16,83</b>	<b>14,41</b>	<b>98,35</b>	<b>593,68</b>	<b>209,81</b>	<b>105,41</b>	<b>341,33</b>	<b>4,21</b>	<b>58,50</b>	<b>1,69</b>	<b>0,25</b>	<b>11,23</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Щи из свежей капусты	ТТК	250	3.31	6.86	4.24	96,18	67,50	19,33	56,20	5,79	0,00	2,36	0,05	17,53
2	Бефстроганов	ТТК	120	17,50	24,96	5,06	315,16	27,14	24,18	188,27	2,86	22,80	3,52	0,04	0,62
3	Капуста цветная припущенная	ТТК	180	3,06	0,36	6,12	52,20	25,20	75,60	2,34	0,00	0,00	0,36	0,16	72,90
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>32,20</b>	<b>33,56</b>	<b>79,68</b>	<b>769,73</b>	<b>167,68</b>	<b>158,05</b>	<b>379,75</b>	<b>12,08</b>	<b>23,05</b>	<b>8,70</b>	<b>0,42</b>	<b>191,05</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>49,03</b>	<b>47,97</b>	<b>178,03</b>	<b>1363,41</b>	<b>377,49</b>	<b>263,46</b>	<b>721,08</b>	<b>16,28</b>	<b>81,55</b>	<b>10,39</b>	<b>0,67</b>	<b>202,28</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Котлеты домашние с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	13.58	20.83	9.26	281,71	18,00	20,05	131,89	2,13	23,41	0,00	0,17	0,24
2	Рис отварной с маслом сливочным или без масла со свежим огурцом	304/71	180/20	4.52	6.46	44.28	254,04	5,04	22,41	79,14	0,74	0,00	0,36	0,05	0,98
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
<b>Итого :</b>				<b>20,07</b>	<b>27,51</b>	<b>75,84</b>	<b>634,55</b>	<b>38,99</b>	<b>47,36</b>	<b>230,08</b>	<b>3,41</b>	<b>23,41</b>	<b>0,64</b>	<b>0,25</b>	<b>1,25</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей	ТТК	250/20	5.55	4.17	0.00	59,89	8,10	4,66	38,29	0,39	9,82	0,10	0,01	0,34
2	Голубцы ленивые с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10	17.73	18.56	26.73	339,85	77,40	55,13	224,38	2,06	76,25	0,73	0,10	25,04
3	Сок	ПР	200	0,60	0,00	33,00	136,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	1,60	0,04	12,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>31,53</b>	<b>23,83</b>	<b>103,23</b>	<b>753,74</b>	<b>122,00</b>	<b>119,29</b>	<b>422,17</b>	<b>5,65</b>	<b>86,32</b>	<b>4,13</b>	<b>0,31</b>	<b>37,38</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>51,60</b>	<b>51,34</b>	<b>179,07</b>	<b>1388,29</b>	<b>160,99</b>	<b>166,65</b>	<b>652,25</b>	<b>9,06</b>	<b>109,73</b>	<b>4,76</b>	<b>0,56</b>	<b>38,63</b>

# МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход б.пода	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Котлеты из говядины с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	16.14	20.29	13.62	305,01	28.74	54.24	177.40	2.78	23.70	3.56	0.07	0.27
2	Капуста цветная припущенная	ТТК	180	3.06	0.36	6.12	52,20	25.20	75.60	2.34	0.00	0.00	0.36	0.16	72.90
3	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
<b>Итого :</b>				<b>23,07</b>	<b>21,07</b>	<b>54,34</b>	<b>514,76</b>	<b>74,89</b>	<b>138,24</b>	<b>215,04</b>	<b>3,59</b>	<b>23,70</b>	<b>4,47</b>	<b>0,29</b>	<b>73,20</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп с крупой с мясными фрикадельками	ТТК	250/25	4.43	4.81	10.27	110,20	11.89	8.19	43.10	0.43	9.95	0.16	0.02	0.26
2	Плов из птицы	ТТК	250	21.18	13.08	44.67	381,67	57.93	67.55	219.17	2.47	24.33	0.62	0.13	7.53
3	Кисель из северных ягод с/м	350	200	0.10	0.10	23.79	115,00	32.48	17.46	23.44	0.70	0.00	0.51	0.02	0.73
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0.00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
<b>Итого :</b>				<b>33,36</b>	<b>19,09</b>	<b>122,22</b>	<b>824,87</b>	<b>128,80</b>	<b>128,70</b>	<b>415,21</b>	<b>6,39</b>	<b>34,53</b>	<b>2,98</b>	<b>0,33</b>	<b>8,52</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>56,43</b>	<b>40,16</b>	<b>176,56</b>	<b>1339,63</b>	<b>203,69</b>	<b>266,94</b>	<b>630,25</b>	<b>9,98</b>	<b>58,23</b>	<b>7,45</b>	<b>0,62</b>	<b>81,72</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Овоши на пару с маслом сливочным или без масла с куриным филе	ТТК	180/30	10,15	21,58	9,34	261,01	109,19	35,60	109,68	1,65	134,86	0,45	0,06	57,80
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным или без масла	2	55	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	0,39	0,04	0,10
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
<b>Итого :</b>				<b>14,12</b>	<b>25,97</b>	<b>68,17</b>	<b>553,06</b>	<b>138,14</b>	<b>84,60</b>	<b>163,28</b>	<b>3,11</b>	<b>154,86</b>	<b>1,24</b>	<b>0,14</b>	<b>67,93</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Щи зеленые	ТТК	250	2,23	6,53	4,88	95,00	56,25	68,28	89,90	1,85	0,00	4,28	0,15	14,13
2	Плов (свинина)	ТТК	250	21,03	46,95	43,15	680,00	20,70	66,07	291,02	3,02	0,00	4,55	0,65	2,13
3	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0,30	0,12	22,15	90,80	19,18	9,30	9,90	0,45	0,00	0,21	0,01	25,80
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>31,21</b>	<b>54,70</b>	<b>113,68</b>	<b>1083,80</b>	<b>122,63</b>	<b>179,14</b>	<b>520,32</b>	<b>8,12</b>	<b>0,25</b>	<b>10,74</b>	<b>0,97</b>	<b>42,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>45,33</b>	<b>80,67</b>	<b>181,85</b>	<b>1636,86</b>	<b>260,77</b>	<b>263,74</b>	<b>683,60</b>	<b>11,23</b>	<b>155,11</b>	<b>11,98</b>	<b>1,11</b>	<b>109,99</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша жидкая безмолочная из пшениной крупы с маслом сливочным или без масла	ТТК	250/10	5.74	9.71	39.96	272,23	22.03	40.00	117.21	1.40	50.00	0.26	0.23	0.71
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
3	Бутерброд с повидлом	2	30/5/20	2.40	3.87	27.83	156,00	10.00	5.60	22.80	0.60	20.00	0.39	0.04	0.10
4	Фрукты	338	100	1.50	0.50	21.00	96,00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.00	0.40	0.04	10.00
<b>Итого :</b>				<b>9,71</b>	<b>14,10</b>	<b>98,79</b>	<b>564,28</b>	<b>50,98</b>	<b>89,00</b>	<b>170,81</b>	<b>2,86</b>	<b>70,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,31</b>	<b>10,84</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Рассольник на курином бульоне	ТТК	250	3.16	6.40	8.23	108,54	28.25	20.79	59.39	4.72	0.00	2.36	0.07	3.80
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным или без масла	ТТК	100/5	16.65	12.48	15.58	238,91	27.38	18.56	55.10	3.58	31.20	68.40	0.19	0.00
3	Капуста тушеная	ТТК	180	3.72	5.83	16.97	135,18	99.81	37.17	72.25	1.45	0.00	3.11	0.05	30.89
4	Компот из ягод с/м	ТТК	200	0.11	0.06	20.98	88,00	2.50	0.50	0.80	0.15	0.00	0.10	0.06	2.00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0.00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.55	0.06	0.00
<b>Итого :</b>				<b>31,29</b>	<b>25,87</b>	<b>105,26</b>	<b>788,63</b>	<b>184,44</b>	<b>112,52</b>	<b>317,04</b>	<b>12,70</b>	<b>31,45</b>	<b>75,67</b>	<b>0,53</b>	<b>36,69</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>41,00</b>	<b>39,97</b>	<b>204,05</b>	<b>1352,91</b>	<b>235,42</b>	<b>201,52</b>	<b>487,85</b>	<b>15,56</b>	<b>101,45</b>	<b>76,72</b>	<b>0,84</b>	<b>47,53</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 12 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блода г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша овсяная безмолочная с изюмом с маслом сливочным или без масла	ГТК	250/10/10	6,97	11,51	47,27	322,83	44,43	75,23	193,38	2,20	63,13	0,83	0,25	7,20
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ГТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,40	0,04	10,00
<b>Итого :</b>				<b>10,44</b>	<b>12,23</b>	<b>90,57</b>	<b>517,63</b>	<b>68,38</b>	<b>122,13</b>	<b>240,43</b>	<b>3,34</b>	<b>63,13</b>	<b>1,51</b>	<b>0,32</b>	<b>17,23</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей	ГТК	250/20	5,55	4,17	0,00	59,89	8,10	4,66	38,29	0,39	9,82	0,10	0,01	0,34
2	Говядина тушенная в соусе	ГТК	120	18,24	20,86	3,07	270,00	25,48	27,67	191,22	2,94	0,00	3,13	0,04	0,22
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ГТК	180	3,38	17,94	9,61	201,04	99,77	29,89	63,48	1,18	102,85	0,32	0,05	57,37
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ГТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ГТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
<b>Итого :</b>				<b>35,50</b>	<b>44,35</b>	<b>76,94</b>	<b>837,13</b>	<b>181,18</b>	<b>101,17</b>	<b>425,93</b>	<b>7,94</b>	<b>112,92</b>	<b>6,01</b>	<b>0,27</b>	<b>157,93</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>45,94</b>	<b>56,58</b>	<b>167,51</b>	<b>1354,76</b>	<b>249,56</b>	<b>223,30</b>	<b>666,36</b>	<b>11,28</b>	<b>176,05</b>	<b>7,52</b>	<b>0,59</b>	<b>175,16</b>

### Список использованной литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2015 г.
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.
5. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А. Тутельян. Справочник - Москва. ДеЛи плюс, 2012г.
6. Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия. П.С Ершов.Изд.14, «Профи», Санкт-Петербург, 2016г.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

14 ( четыренадцать ) листов

Директор МАУО «Кировский КШП»

Л. В. Русанова

« 27 » августа 2021 г.

