

**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 (с 7 до 11 лет)  
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 (7-11 лет)  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	22,41%	30,21%
2 - день	22,95%	33,45%
3 - день	19,58%	38,73%
4 - день	21,03%	39,18%
5 - день	24,33%	34,83%
6 - день	21,44%	36,89%
7 - день	22,55%	29,33%
8 - день	25,22%	29,27%
9 - день	21,53%	31,38%
10 - день	22,67%	39,52%
11 - день	22,26%	31,85%
12 - день	20,08%	31,81%
Среднее значение	22%	34%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	44,77	32,42	190,63	1236,68
2 - день	59,41	46,24	143,99	1325,52
3 - день	46,90	41,72	198,19	1370,42
4 - день	45,13	64,62	162,39	1414,96
5 - день	56,57	45,56	183,69	1390,16
6 - день	50,60	57,92	161,94	1370,72
7 - день	42,80	41,43	164,59	1221,47
8 - день	46,31	47,24	166,78	1280,51
9 - день	51,49	36,40	164,66	1243,41
10 - день	40,13	68,44	170,91	1461,58
11 - день	38,94	37,51	191,93	1271,55
12 - день	39,98	48,50	157,54	1219,43
Среднее значение	46,9	47,3	171,4	1317,2
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	61%	60%	51%	56%

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

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	150/25	10,10	9,57	36,68	273,20	5,12	20,34	83,95	0,73	0,00	0,36	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>15,47</b>	<b>10,49</b>	<b>92,28</b>	<b>526,75</b>	<b>34,07</b>	<b>70,74</b>	<b>147,25</b>	<b>2,14</b>	<b>0,00</b>	<b>1,31</b>	<b>0,14</b>	<b>10,00</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон говяжий с мясными фрикадельками	ТТК	200/25	6,85	4,53	0,19	70,83	6,28	10,25	70,72	0,66	5,00	0,20	0,03	0,13
2	Голубцы ленивые с маслом сливочным или без масла	ТТК	160/10	14,20	16,30	21,66	285,10	62,40	44,10	180,10	1,65	69,00	0,58	0,08	20,00
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>29,30</b>	<b>21,93</b>	<b>98,35</b>	<b>709,93</b>	<b>105,18</b>	<b>113,85</b>	<b>410,32</b>	<b>5,51</b>	<b>74,25</b>	<b>4,08</b>	<b>0,31</b>	<b>32,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>44,77</b>	<b>32,42</b>	<b>190,63</b>	<b>1236,68</b>	<b>139,25</b>	<b>184,59</b>	<b>557,57</b>	<b>7,65</b>	<b>74,25</b>	<b>5,39</b>	<b>0,45</b>	<b>42,10</b>
<b>СОК</b>															
1	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



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

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	171/71	150/20	4.74	4.18	32.59	189,35	33.92	23.90	165.77	1.04	20,00	0.54	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>20,12</b>	<b>8,37</b>	<b>70,23</b>	<b>539,39</b>	<b>75,45</b>	<b>51,00</b>	<b>339,20</b>	<b>3,57</b>	<b>42,61</b>	<b>1,35</b>	<b>0,37</b>	<b>4,43</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей	ТТК	200	4.52	3.40	0.00	48,80	6.60	3.80	31.20	0.32	8,00	0.08	0.01	0.28
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	150	2.82	14.95	8.01	167,53	83.14	24.91	52.90	0.98	85,71	0.27	0.04	47.81
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>39,29</b>	<b>37,87</b>	<b>73,76</b>	<b>786,13</b>	<b>179,42</b>	<b>95,51</b>	<b>401,50</b>	<b>6,45</b>	<b>163,96</b>	<b>3,46</b>	<b>0,29</b>	<b>73,89</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>59,41</b>	<b>46,24</b>	<b>143,99</b>	<b>1325,52</b>	<b>254,87</b>	<b>146,51</b>	<b>740,70</b>	<b>10,01</b>	<b>206,57</b>	<b>4,81</b>	<b>0,66</b>	<b>78,32</b>
<b>СОК</b>															
2	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ 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	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным или без масла с салатом из белокочанной капусты	ТТК	150/50	7.46	7.18	41.76	264,15	39.74	57.74	152.66	1.87	20.00	4.43	0.19	8.55
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
<b>Итого :</b>				<b>9,93</b>	<b>11,07</b>	<b>79,59</b>	<b>460,20</b>	<b>60,69</b>	<b>64,74</b>	<b>178,26</b>	<b>2,73</b>	<b>40,00</b>	<b>4,82</b>	<b>0,23</b>	<b>8,68</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Свекольник на курином бульоне	ТТК	200	2.58	5.26	5.27	85,34	37.22	15.62	44.84	4.89	0.00	1.90	0.02	4.74
2	Курица отварная (цыпленок-бройлер)	ТТК	100	22.60	17.00	0.00	244,00	33.00	19.00	156.00	1.60	40.00	0.40	0.04	1.40
3	Рис отварной с маслом сливочным или без масла	171	150	3.54	7.29	36.83	226,88	15.98	26.15	77.23	0.55	37.50	0.23	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>36,97</b>	<b>30,65</b>	<b>118,60</b>	<b>910,22</b>	<b>122,70</b>	<b>120,27</b>	<b>437,57</b>	<b>10,24</b>	<b>77,75</b>	<b>5,83</b>	<b>0,29</b>	<b>18,14</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>46,90</b>	<b>41,72</b>	<b>198,19</b>	<b>1370,42</b>	<b>183,39</b>	<b>185,01</b>	<b>615,83</b>	<b>12,97</b>	<b>117,75</b>	<b>10,65</b>	<b>0,52</b>	<b>26,82</b>
<b>СОК</b>															
1	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



# МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ 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		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	150/30	9,60	20,05	8,01	240,73	93,04	30,61	99,70	1,46	97,71	0,39	0,05	48,23
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>14,97</b>	<b>20,97</b>	<b>63,61</b>	<b>494,28</b>	<b>121,99</b>	<b>81,01</b>	<b>163,00</b>	<b>2,87</b>	<b>97,71</b>	<b>1,34</b>	<b>0,15</b>	<b>58,26</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с куриными фрикадельками	ТТК	200/25	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	200	16,83	37,56	34,52	544,00	16,56	52,85	232,81	2,41	0,00	3,64	0,52	1,71
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>30,16</b>	<b>43,65</b>	<b>98,78</b>	<b>920,68</b>	<b>77,31</b>	<b>97,30</b>	<b>407,78</b>	<b>10,13</b>	<b>10,20</b>	<b>6,21</b>	<b>0,71</b>	<b>102,17</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>45,13</b>	<b>64,62</b>	<b>162,39</b>	<b>1414,96</b>	<b>199,30</b>	<b>178,31</b>	<b>570,78</b>	<b>13,00</b>	<b>107,91</b>	<b>7,55</b>	<b>0,86</b>	<b>160,43</b>
<b>СОК</b>															
2	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 5 / 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	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	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
2	Каша рассыпчатая пшеница с маслом сливочным или без масла	171	150	6.80	5.56	38.53	233,95	27.25	50.19	138.51	1.64	20.00	0.23	0.18	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	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>25,42</b>	<b>18,26</b>	<b>76,41</b>	<b>571,66</b>	<b>70,58</b>	<b>73,65</b>	<b>212,66</b>	<b>5,76</b>	<b>51,20</b>	<b>68,91</b>	<b>0,40</b>	<b>0,03</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей	ТТК	200/20	4.52	3.40	0.00	48,80	6.60	3.80	31.20	0.32	8.00	0.08	0.01	0.28
2	Говядина тушеная в соусе	ТТК	100	15.20	17.38	2.56	225,00	21.23	23.06	159.35	2.45	0.00	2.61	0.03	0.18
3	Рис отварной с маслом сливочным или без масла	304	150	3.65	5.37	36.68	209,70	1.37	16.34	60.95	0.53	0.00	0.28	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	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>31,15</b>	<b>27,30</b>	<b>107,28</b>	<b>818,50</b>	<b>70,08</b>	<b>82,64</b>	<b>389,34</b>	<b>6,16</b>	<b>8,25</b>	<b>4,68</b>	<b>0,23</b>	<b>2,62</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>56,57</b>	<b>45,56</b>	<b>183,69</b>	<b>1390,16</b>	<b>140,66</b>	<b>156,29</b>	<b>602,00</b>	<b>11,92</b>	<b>59,45</b>	<b>73,59</b>	<b>0,63</b>	<b>2,65</b>
<b>СОК</b>															
1	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



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 6 / Суббота

№ 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 вязкая овсяная безмолочная с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10	5,41	10,62	32,83	249,00	29,62	56,82	144,98	1,63	44,80	0,62	0,16	0,36
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>9,78</b>	<b>14,71</b>	<b>82,96</b>	<b>503,80</b>	<b>55,57</b>	<b>67,32</b>	<b>186,83</b>	<b>2,77</b>	<b>64,80</b>	<b>1,29</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Рассольник на курином бульоне	ТТК	200	2,85	5,40	6,65	90,94	22,92	17,10	50,94	4,71	0,00	1,89	0,06	3,30
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	150	2,82	14,95	8,01	167,53	83,14	24,91	52,90	0,98	85,71	0,27	0,04	47,81
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	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>40,82</b>	<b>43,21</b>	<b>78,98</b>	<b>866,92</b>	<b>190,36</b>	<b>124,41</b>	<b>460,69</b>	<b>10,66</b>	<b>169,96</b>	<b>6,63</b>	<b>0,35</b>	<b>63,11</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>50,60</b>	<b>57,92</b>	<b>161,94</b>	<b>1370,72</b>	<b>245,93</b>	<b>191,73</b>	<b>647,52</b>	<b>13,42</b>	<b>234,76</b>	<b>7,91</b>	<b>0,58</b>	<b>63,60</b>
<b>СОК</b>															
1	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



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 7 / Понедельник

№ 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	Каша безмолочная из пшеничной крупы с маслом сливочным или без масла с говядиной	ТТК	200/10/10	11,22	12,74	44,32	337,40	149,77	47,43	239,70	2,49	54,80	0,82	0,14	0,96
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>14,69</b>	<b>13,46</b>	<b>87,62</b>	<b>532,20</b>	<b>173,72</b>	<b>94,33</b>	<b>286,75</b>	<b>3,63</b>	<b>54,80</b>	<b>1,50</b>	<b>0,21</b>	<b>10,99</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Щи из свежей капусты	ТТК	200	2,65	5,49	3,39	76,94	54,00	15,46	44,96	4,63	0,00	1,89	0,04	14,02
2	Бефстроганов	ТТК	100	14,58	20,80	4,22	262,63	22,62	20,15	156,89	2,38	19,00	3,52	0,04	0,62
3	Капуста цветная припущенная	ТТК	150	2,55	0,30	5,10	43,50	21,00	63,00	1,95	0,00	0,00	0,30	0,14	60,75
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>28,11</b>	<b>27,97</b>	<b>76,97</b>	<b>689,27</b>	<b>145,46</b>	<b>137,55</b>	<b>336,74</b>	<b>10,44</b>	<b>19,25</b>	<b>8,17</b>	<b>0,39</b>	<b>175,39</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>42,80</b>	<b>41,43</b>	<b>164,59</b>	<b>1221,47</b>	<b>319,18</b>	<b>231,88</b>	<b>623,49</b>	<b>14,07</b>	<b>74,05</b>	<b>9,67</b>	<b>0,60</b>	<b>186,38</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 8 / Вторник

№ 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	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<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	150/20	3.79	5.39	37.06	212,10	4.77	19.14	66.95	0.63	0.00	0.30	0.04	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>19,34</b>	<b>26,44</b>	<b>68,62</b>	<b>592,61</b>	<b>38,72</b>	<b>44,09</b>	<b>217,89</b>	<b>3,30</b>	<b>23,41</b>	<b>0,58</b>	<b>0,24</b>	<b>1,25</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей	ТТК	200/20	4.52	3.40	0.00	48,80	6.60	3.80	31.20	0.32	8.00	0.08	0.01	0.28
2	Голубцы ленивые с маслом сливочным или без масла	ТТК	160/10	14.20	16.30	21.66	285,10	62.40	44.10	180.10	1.65	69.00	0.58	0.08	20.03
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>26,97</b>	<b>20,80</b>	<b>98,16</b>	<b>687,90</b>	<b>105,50</b>	<b>107,40</b>	<b>370,80</b>	<b>5,17</b>	<b>77,25</b>	<b>3,96</b>	<b>0,29</b>	<b>32,31</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>46,31</b>	<b>47,24</b>	<b>166,78</b>	<b>1280,51</b>	<b>144,22</b>	<b>151,49</b>	<b>588,69</b>	<b>8,47</b>	<b>100,66</b>	<b>4,54</b>	<b>0,53</b>	<b>33,56</b>
<b>СОК</b>															
1	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



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 9 / Среда

№ 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	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	150	2,55	0,30	5,10	43,50	21,00	63,00	1,95	0,00	0,00	0,30	0,14	60,75
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>22,56</b>	<b>21,01</b>	<b>53,32</b>	<b>506,06</b>	<b>70,69</b>	<b>125,64</b>	<b>214,65</b>	<b>3,59</b>	<b>23,70</b>	<b>4,41</b>	<b>0,27</b>	<b>61,06</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Суп с крупой с мясными фрикадельками	ТТК	200/25	4,24	3,72	8,32	99,02	11,82	7,32	39,85	0,40	9,95	0,15	0,02	0,26
2	Плов из птицы	ТТК	200	16,95	10,47	35,73	305,33	46,35	54,04	175,33	1,97	19,47	0,49	0,11	6,03
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>28,93</b>	<b>15,39</b>	<b>111,34</b>	<b>737,35</b>	<b>117,15</b>	<b>114,32</b>	<b>368,12</b>	<b>5,87</b>	<b>29,67</b>	<b>2,85</b>	<b>0,30</b>	<b>7,01</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>51,49</b>	<b>36,40</b>	<b>164,66</b>	<b>1243,41</b>	<b>187,84</b>	<b>239,96</b>	<b>582,77</b>	<b>9,46</b>	<b>53,37</b>	<b>7,26</b>	<b>0,57</b>	<b>68,06</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 10 / Четверг

№ 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	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла с куриным филе	ТТК	150/30	9.60	20.05	8.01	240,73	93.04	30.61	99.70	1.46	97,71	0.39	0.05	48.23
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>Итого :</b>				13,57	24,44	66,84	532,78	121,99	79,61	153,30	2,92	117,71	1,18	0,13	58,36
<b>ОБЕД</b>															
1	Щи зеленые	ТТК	200	1.78	5.22	3.90	76,00	45.00	54.62	71.92	1.48	0.00	3.42	0.12	11.30
2	Плов (свинина)	ТТК	200	16.83	37.56	34.52	544,00	16.56	52.85	232.81	2.41	0.00	3.64	0.52	1.71
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>Итого :</b>				26,56	44,00	104,07	928,80	107,24	152,27	444,13	7,14	0,25	8,97	0,81	38,81
<b>ВСЕГО:</b>				40,13	68,44	170,91	1461,58	229,23	231,88	597,43	10,06	117,96	10,15	0,94	97,17
<b>СОК</b>															
1	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



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 11 / 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		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша жидкая безмолочная из пшениной крупы с маслом сливочным или без масла	ГТК	200/10	4.61	9.22	32.25	231,00	18.10	33.60	94.37	1.22	48.00	0.21	0.17	0.57
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	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>8,58</b>	<b>13,61</b>	<b>91,08</b>	<b>523,05</b>	<b>47,05</b>	<b>82,60</b>	<b>147,97</b>	<b>2,68</b>	<b>68,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,25</b>	<b>10,70</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Рассольник на курином бульоне	ГТК	200	2.85	5.40	6.65	90,94	22.92	17.10	50.94	4.71	0.00	1.89	0.06	3.30
2	Коглеты 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
3	Капуста тушеная	ГТК	150	3.10	4.86	14.14	112,65	83.18	30.98	60.21	1.21	0.00	2.60	0.04	25.74
4	Компот из ягод с/м	ГТК	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	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>30,36</b>	<b>23,90</b>	<b>100,85</b>	<b>748,50</b>	<b>162,48</b>	<b>102,64</b>	<b>296,55</b>	<b>12,45</b>	<b>31,45</b>	<b>74,69</b>	<b>0,51</b>	<b>31,04</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>38,94</b>	<b>37,51</b>	<b>191,93</b>	<b>1271,55</b>	<b>209,53</b>	<b>185,24</b>	<b>444,52</b>	<b>15,13</b>	<b>99,45</b>	<b>75,69</b>	<b>0,76</b>	<b>41,74</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 12 / Суббота

№ 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	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша овсяная безмолочная с изюмом с маслом сливочным или без масла	ТТК	200/10/10	5.64	10.67	39.41	277,10	37.62	61.02	157.88	1.93	44.80	0,67	0.18	6.36
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>9,11</b>	<b>11,39</b>	<b>82,71</b>	<b>471,90</b>	<b>61,57</b>	<b>107,92</b>	<b>204,93</b>	<b>3,07</b>	<b>44,80</b>	<b>1,35</b>	<b>0,25</b>	<b>16,39</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Бульон с курицей	ТТК	200/20	4.52	3.40	0.00	48,80	6.60	3.80	31.20	0.32	8.00	0,08	0.01	0.28
2	Говядина тушенная в соусе	ТТК	100	15.20	17.38	2.56	225,00	21.23	23.06	159.35	2.45	0.00	2,61	0.03	0.18
3	Овощи на пару с маслом сливочным или без масла	ТТК	150	2.82	14.95	8.01	167,53	83.14	24.91	52.90	0.98	85.71	0,27	0.04	47.81
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>30,87</b>	<b>37,11</b>	<b>74,83</b>	<b>747,53</b>	<b>158,81</b>	<b>90,71</b>	<b>376,39</b>	<b>7,18</b>	<b>93,96</b>	<b>5,42</b>	<b>0,25</b>	<b>148,27</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>39,98</b>	<b>48,50</b>	<b>157,54</b>	<b>1219,43</b>	<b>220,38</b>	<b>198,63</b>	<b>581,32</b>	<b>10,25</b>	<b>138,76</b>	<b>6,77</b>	<b>0,50</b>	<b>164,66</b>
<b>СОК</b>															
1	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



### 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

4 ( четыре листа ) листов

Директор МАУО «Кировский КШП»

Л. В. Русанова

« 27 » августа 2021 г.

