

# Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов страдающих фенилкетанурией для организации питания школьников общеобразовательных учреждений

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                       | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                          |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 178                 | Каша вязкая из пшен-<br>ной крупы с маслом<br>(на воде)  | 200                   | 4,8              | 11         | 33,8         | 253,8                       | 1,5       | 0,34     | 0,05  | 0,3   | 27,34                | 124,0  | 44,6   | 1,4       |
| 382                 | Какао на низкобелко-<br>вом молоке                       | 200                   | 1,96             | 6,8        | 40,0         | 168,75                      | 0,1       |          |       |       | 6,48                 | 17,34  | 4,99   | 1,41      |
|                     | Хлеб низкобелковый                                       | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                                          | 10                    | 0,08             | 7,25       | 0,13         | 66,0                        | 0         | 0        | 0,04  | 0,11  | 2,4                  | 3,0    | 0      | 0,02      |
|                     | Сыр безбелковый                                          | 15                    | 0                | 3,45       | 3,0          | 43,05                       | 0,005     | 0        | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0      | 0         |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)                      | 100                   | 1,5              | 0,5        | 21           | 96                          | 0,04      | 10,0     | 0     | 0,4   | 8,0                  | 28,0   | 42,0   | 0,6       |
|                     | ИТОГО                                                    |                       | 9,44             | 29,2       | 107,81       | 673,32                      | 1,665     | 10,34    | 0,09  | 1,07  | 48,82                | 189,74 | 98,19  | 3,65      |
| обед                |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 8.2                 | Огурцы свежие*                                           | 60                    | 0,42             | 0,06       | 1,14         | 7,00                        | 0,02      | 4,2      | 0     | 0     | 10,2                 | 8,4    | 7,9    | 0,3       |
| 1.12                | Свекольник вегетари-<br>анский со сметаной               | 250                   | 2,3              | 4,6        | 17,4         | 117,0                       | ,01       | 12,5     | 0     | 0     | 90,5                 | 20,7   | 91,3   | 1,5       |
| 154                 | Котлеты капустные с<br>соусом сметанным                  | 125                   | 4,4              | 9,24       | 17,45        | 184                         | 0,025     | 2,774    | 0,02  | 0,098 | 30,13                | 44,8   | 18,63  | 0,604     |
| 143                 | Рагу из овощей                                           | 150                   | 3,53             | 12,7       | 2,29         | 202,86                      | 0,09      | 15,37    | 0,065 | 2,07  | 63,09                | 67,29  | 16,26  | 0,86      |
| 349                 | Компот из смеси сухо-<br>фруктов витаминизиро-<br>ванный | 200                   | 0                | 0          | 31,4         | 140,00                      | 0,01      | 3,6      | 0,2   | 0     | 32,48                | 48,72  | 10,00  | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                 | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | ИТОГО                                                    |                       | 12,89            | 27,04      | 89,44        | 742,82                      | 0,195     | 38,444   | 0,285 | 2,528 | 235,6                | 232,31 | 154,09 | 5,104     |
|                     | Итого за день                                            |                       | 22,33            | 56,24      | 197,25       | 1416,14                     | 1,86      | 48,784   | 0,375 | 3,598 | 284,42               | 422,05 | 252,28 | 8,754     |
|                     | *Замена на консервиро-<br>ванные овощи по сезону         | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2      | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9   | 8,4    | 0,4       |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                            | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |       |           |        |
|---------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|-------|-----------|--------|
|                     |                                               |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг | Mg,<br>мг | Fe, мг |
| завтрак             |                                               |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |       |           |        |
| 201                 | Запеканка из гороха и картофеля со сметаной   | 200                   | 11,9             | 9,47       | 52,8         | 278,76                      | 0,391     | 21,84    | 0,05  | 0,854 | 180,38               | 554,4 | 128,95    | 6,85   |
|                     | Кофейный напиток с молоком безбелковым        | 200                   | 0                | 0          | 15,0         | 60,0                        | 0         | 0        | 0     | 0     | 0,9                  | 0,1   | 0,5       | 0,3    |
|                     | Хлеб низкобелковый                            | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4  | 6,6       | 0,22   |
|                     | Печенье безбелковое (в ассортименте)          | 50                    | 0,5              | 7          | 33,5         | 198,5                       | 0         | 0        | 0     | 0     | 0                    | 0     | 0         | 0      |
|                     | Итого                                         |                       | 13,5             | 16,67      | 111,18       | 582,98                      | 0,411     | 21,84    | 0,05  | 1,114 | 185,88               | 571,9 | 136,05    | 7,37   |
| обед                |                                               |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |       |           |        |
| 8.8 а               | Салат из свеклы и яблок с растительным маслом | 65                    | 0,8              | 6,4        | 5,9          | 94                          | 0,1       | 4,2      | 0     | 0,087 | 19,02                | 20,7  | 9,9       | 0,96   |
| 111                 | Суп с макаронными изделиями безбелковыми      | 250                   | 0,4              | 5          | 11,3         | 91,8                        | 0,05      | 3,25     | 1,3   | 0,5   | 15,5                 | 31    | 9,25      | 0,5    |
| 153                 | Котлеты свекольные с соусом сметанным         | 120                   | 4,08             | 9,24       | 24,04        | 194                         | 0,025     | 2,774    | 0,02  | 0,098 | 30,13                | 44,8  | 18,63     | 0,604  |
|                     | Пюре картофельное без молока                  | 150                   | 2,9              | 4,4        | 23           | 142,5                       | 0,153     | 21,0     | 0,04  | 0,19  | 19,56                | 80,3  | 29,65     | 1,2    |
|                     | Сок в ассортименте                            | 200                   | 2,0              | 0,12       | 20,2         | 92,00                       | 0,01      | 4,0      | 0     | 0,2   | 17,0                 | 14,0  | 8         | 0,6    |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40 | 10,00     | 1,24   |
|                     | Итого                                         |                       | 12,42            | 25,6       | 104,2        | 706,26                      | 0,378     | 35,224   | 1,36  | 1,435 | 110,41               | 233,2 | 85,43     | 5,104  |
|                     | Итого за день                                 |                       | 25,92            | 42,27      | 215,38       | 1289,24                     | 0,789     | 57,064   | 1,41  | 2,549 | 296,29               | 805,1 | 221,48    | 12,474 |

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осеннее-зимний, весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                            | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                               |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| 191                 | Котлеты пшенные с<br>повидлом                                 | 150/20                | 5,03             | 7,4        | 47,6         | 318,8                       | 0,08     | 0,62  | -     | -     | 23,88                | 30,29  | 82,11  | 1,19      |
| 377                 | Чай с сахаром и лимо-<br>ном                                  | 200                   | 0,3              | 0,1        | 15,2         | 59                          | 0        | 2,9   | 0     | 0,01  | 7,8                  | 5,2    | 9,7    | 0,9       |
|                     | Хлеб низкобелковый                                            | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                       | 0,02     | 0     | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                                               | 10                    | 0,08             | 7,25       | 0,13         | 66,0                        | 0        | 0     | 0,04  | 0,11  | 2,4                  | 3,0    | 0      | 0,02      |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)                           | 100                   | 0,4              | 0,4        | 9,6          | 47,00                       | 0,03     | 10,0  | 0     | 0,20  | 16,0                 | 11,0   | 9,0    | 2,20      |
|                     | Итого                                                         |                       | 6,91             | 15,35      | 82,41        | 536,52                      | 0,13     | 13,52 | 0,04  | 0,58  | 54,68                | 66,89  | 107,41 | 4,53      |
|                     |                                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| 21                  | Салат из соленых огур-<br>цов с зеленым луком                 | 60                    | 0,5              | 2,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,09     | 4,2   | 0     | 0,27  | 20,38                | 13,9   | 8,4    | 0,04      |
| 1.1                 | Борщ вегетарианский с<br>капустой и картофелем<br>со сметаной | 250                   | 1,9              | 6,1        | 12,5         | 111,0                       | 0,1      | 34,3  | 2     | 0     | 67,9                 | 14,0   | 69     | 1,1       |
| 169                 | Кабачки фарширован-<br>ные овощами                            | 200                   | 3,82             | 21,3       | 9,86         | 252,0                       | 0,06     | 16,1  | 0     | 0,46  | 111,86               | 79,42  | 29,92  | 0,96      |
| 345                 | Компот из свежих<br>фруктов витаминизиро-<br>ванный           | 200                   | 0,52             | 0,18       | 28,86        | 122,24                      | 0,02     | 17,6  | 0     | 0,38  | 23,4                 | 23,4   | 17,0   | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                      | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04     | 0     | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                         |                       | 8,98             | 30,03      | 72,08        | 610,8                       | 0,31     | 72,2  | 2     | 1,47  | 232,74               | 173,12 | 134,32 | 3,94      |
|                     | Итого за день                                                 |                       | 15,89            | 45,38      | 154,49       | 1147,32                     | 0,44     | 85,72 | 2,04  | 2,05  | 287,42               | 240,01 | 241,73 | 8,47      |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                                                         | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                                                            |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 191                 | Биточки пшенные со сметаной                                                                | 180/20                | 5,4              | 9,4        | 31,7         | 233,5                       | 0,176     | 0,07     | 9,2   | 0,47  | 23,36                | 126,9  | 49,72  | 1,51      |
| 306                 | Бобовые отварные (зе-<br>леный горошек консер-<br>вированный/кукуруза<br>консервированная) | 80                    | 4,31             | 2,18       | 4,64         | 47,3                        | 0,04      | 7,68     | 0,011 | 1,8   | 19,14                | 48,96  | 16,13  | 0,64      |
| 376                 | Чай с сахаром                                                                              | 200                   | 0,07             | 0,02       | 15,0         | 60                          | 0         | 0,03     | 0     | 0     | 11,1                 | 2,8    | 1,4    | 0,28      |
|                     | Хлеб низкобелковый                                                                         | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Итого                                                                                      |                       | 10,88            | 11,8       | 61,22        | 386,52                      | 0,236     | 7,78     | 9,211 | 2,53  | 58,2                 | 196,06 | 73,85  | 2,65      |
|                     |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 8.12                | Винегрет овощной с<br>растительным маслом                                                  | 60                    | 1,0              | 3,1        | 5,3          | 70                          | 0,06      | 7,95     | 0     | 0     | 20,13                | 28,1   | 11,7   | 0,53      |
| 95                  | Рассольник домашний                                                                        | 250                   | 1,9              | 3,4        | 12,5         | 89                          | 0         | 7,4      | 0     | 0     | 38,3                 | 17,9   | 36,8   | 0,5       |
| 171                 | Каша пшениная рассып-<br>чатая                                                             | 200                   | 8,55             | 11,4       | 49,03        | 333,75                      | 0,04      | 0        | 0,004 | 0,25  | 35,56                | 175,00 | 62,7   | 2,01      |
| 154                 | Котлеты капустные с<br>соусом сметанным                                                    | 125                   | 4,4              | 9,24       | 17,45        | 184                         | 0,025     | 2,774    | 0,02  | 0,098 | 30,13                | 44,8   | 18,63  | 0,604     |
| 388                 | Напиток их плодов ши-<br>повника витаминизиро-<br>ванный                                   | 200                   | 0,7              | 0,3        | 24,7         | 117                         | 0         | 15,00    | 0,003 | 0     | 19,2                 | 4,9    | 3,1    | 0,7       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                                                   | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                                                      |                       | 18,79            | 27,88      | 128,74       | 885,71                      | 0,165     | 33,124   | 0,027 | 0,708 | 152,52               | 313,1  | 142,93 | 5,584     |
|                     | Итого за день                                                                              |                       | 29,67            | 39,68      | 189,96       | 1272,23                     | 0,401     | 40,904   | 9,238 | 3,238 | 210,72               | 509,16 | 216,78 | 8,234     |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                                    | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                                       |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                                       |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 176                 | Каша вязкая пшениная с<br>тыквой<br>(на воде, с сахаром, с<br>маслом) | 200                   | 5,42             | 10,15      | 34,62        | 248,00                      | 0,288     | 0,96     | 0,8   | 0,326 | 25,6                 | 129,4  | 46,68  | 1,51      |
| 382                 | Какао на низкобелко-<br>вом молоке                                    | 200                   | 1,96             | 6,8        | 40,0         | 168,75                      | 0,1       |          |       |       | 6,48                 | 17,34  | 4,99   | 1,41      |
|                     | Печенье безбелковое (в<br>ассортименте)                               | 50                    | 0,5              | 7          | 33,5         | 198,5                       | 0         | 0        | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0      | 0         |
|                     | Хлеб низкобелковый                                                    | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Итого                                                                 |                       | 8,98             | 24,15      | 118          | 660,97                      | 0,408     | 0,96     | 0,8   | 0,586 | 36,68                | 164,14 | 58,27  | 3,14      |
| обед                |                                                                       |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 40                  | Салат из капусты, слад-<br>кого перца и расти-<br>тельного масла *    | 60                    | 1,05             | 3,7        | 5,5          | 59,7                        | 0,05      | 7,8      | 0     | 1,6   | 68,37                | 78,4   | 11,2   | 0,45      |
| 88                  | Щи из свежей капусты<br>с картофелем на кури-<br>ном бульоне          | 250                   | 1,8              | 5,2        | 10,0         | 92,0                        | 0,5       | 18,48    | 1,7   | 0     | 896,5                | 154,5  | 21,20  | 0,83      |
| 8,20                | Икра из кабачков                                                      | 60                    | 0,5              | 2,4        | 3,3          | 40,0                        | 0,1       | 33,1     | 0     | 0     | 109,0                | 79,1   | 136,7  | 3,7       |
| 310                 | Картофель отварной                                                    | 200                   | 3,0              | 0,6        | 23,70        | 112,20                      | 0,15      | 21,75    | 0     | 0,15  | 20,5                 | 61,00  | 33,00  | 1,2       |
|                     | Кисель из концентрата<br>витаминизированный                           | 200                   | 0,24             | 0          | 33,8         | 132,0                       | 0         | 6,0      | 0     | 0,18  | 18,0                 | 6,42   | 4      | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                              | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                                 |                       | 8,83             | 12,34      | 96,06        | 527,86                      | 0,84      | 87,13    | 1,7   | 2,29  | 1121,57              | 421,82 | 216,1  | 8,02      |
|                     | Итого за день                                                         |                       | 17,81            | 36,49      | 214,06       | 1188,83                     | 1,248     | 88,09    | 2,5   | 2,876 | 1158,25              | 585,96 | 274,37 | 11,16     |
|                     | *Замена на салат из<br>квашеной капусты                               | 60                    | 1,02             | 3,00       | 5,1          | 51,4                        | 0,01      | 11,8     | 0     | 9,24  | 31,3                 | 20,3   | 9,6    | 0,4       |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                             | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |        |       |       | Минеральные вещества |       |        |           |
|---------------------|------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|--------|-------|-------|----------------------|-------|--------|-----------|
|                     |                                                |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                |                       |                  |            |              |                             |           |        |       |       |                      |       |        |           |
| 201                 | Запеканка из гороха и картофеля со сметаной    | 200                   | 11,9             | 9,47       | 52,8         | 278,76                      | 0,391     | 21,84  | 0,05  | 0,854 | 180,38               | 554,4 | 128,95 | 6,85      |
|                     | Хлеб низкобелковый                             | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                       | 0,02      | 0      | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4  | 6,6    | 0,22      |
|                     | Сыр безбелковый                                | 15                    | 0                | 3,45       | 3,0          | 43,05                       | 0,005     | 0      | 0     | 0     | 0                    | 0     | 0      | 0         |
|                     | Кофейный напиток с молоком безбелковым         | 200                   | 0                | 0          | 15,0         | 60,0                        | 0         | 0      | 0     | 0     | 0,9                  | 0,1   | 0,5    | 0,3       |
|                     | Итого                                          |                       | 13               | 13,12      | 80,68        | 427,53                      | 0,416     | 21,84  | 0,05  | 1,114 | 185,88               | 571,9 | 136,05 | 7,37      |
|                     |                                                |                       |                  |            |              |                             |           |        |       |       |                      |       |        |           |
| обед                |                                                |                       |                  |            |              |                             |           |        |       |       |                      |       |        |           |
| 8.1                 | Помидоры свежие*                               | 60                    | 0,6              | 0,2        | 0,2          | 14,4                        | -         | 15,15  | 0,002 | 0,2   | 18,4                 | 12,0  | 15,75  | 0,6       |
| 97                  | Суп картофельный                               | 250                   | 2,3              | 2,8        | 16,87        | 114,0                       | 0,1       | 12,0   | 0     | 1,3   | 30,45                | 77,7  | 31,4   | 1,2       |
| 153                 | Котлеты свекольные с соусом сметанным          | 120                   | 4,08             | 9,24       | 24,04        | 194                         | 0,025     | 2,774  | 0,02  | 0,098 | 30,13                | 44,8  | 18,63  | 0,604     |
|                     | Пюре картофельное без молока                   | 150                   | 2,9              | 4,4        | 23           | 142,5                       | 0,153     | 21,0   | 0,04  | 0,19  | 19,56                | 80,3  | 29,65  | 1,2       |
| 11.6                | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200                   | 0                | 0          | 35,4         | 140,00                      | 0,01      | 0,4    | 0,002 | 0     | 25,2                 | 19,4  | 39,6   | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0      | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40 | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                          |                       | 12,12            | 17,08      | 119,27       | 696,86                      | 0,328     | 51,324 | 0,064 | 2,148 | 132,94               | 276,6 | 145,03 | 5,444     |
|                     | Итого за день                                  |                       | 25,12            | 30,2       | 199,95       | 1124,39                     | 0,744     | 73,164 | 0,114 | 3,262 | 318,82               | 848,5 | 281,08 | 12,814    |
|                     | *Замена на консервированные овощи по сезону    | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2    | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9  | 8,4    | 0,4       |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                      | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                         |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                         |                       |                  |            |              |                             |           |       |       |       |                      |        |        |           |
| 178                 | Каша вязкая из пшен-<br>ной крупы с маслом<br>(на воде) | 200                   | 4,8              | 11         | 33,8         | 253,8                       | 1,5       | 0,34  | 0,05  | 0,3   | 27,34                | 124,0  | 44,6   | 1,4       |
| 377                 | Чай с сахаром и лимо-<br>ном                            | 200/15/7              | 0,3              | 0,1        | 15,2         | 59                          | 0,004     | 2,9   | 0     | 0,01  | 7,8                  | 5,2    | 9,7    | 0,9       |
|                     | Хлеб низкобелковый                                      | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                       | 0,02      | 0     | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                                         | 10                    | 0,08             | 7,25       | 0,13         | 66,0                        | 0         | 0     | 0,04  | 0,11  | 2,4                  | 3,0    | 0      | 0,02      |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)                     | 100                   | 0,4              | 0,4        | 9,6          | 47,00                       | 0,03      | 10,0  | 0     | 0,20  | 16,0                 | 11,0   | 9,0    | 2,20      |
|                     | Итого                                                   |                       | 6,68             | 18,95      | 68,61        | 471,52                      | 1,554     | 13,24 | 0,09  | 0,88  | 58,14                | 160,6  | 69,9   | 4,74      |
| обед                |                                                         |                       |                  |            |              |                             |           |       |       |       |                      |        |        |           |
| 52                  | Салат из свеклы с рас-<br>тительным маслом              | 65                    | 0,8              | 5,4        | 5,5          | 73                          | 0,1       | 3,58  | 0     | 0     | 174,2                | 102,5  | 19,06  | 0,9       |
| 102                 | Суп картофельный с<br>фасолью                           | 250                   | 4,9              | 5,33       | 19,93        | 144,43                      | 0,015     | 2,83  | 0     | 2,45  | 42,68                | 137,78 | 38,25  | 1,83      |
| 169                 | Кабачки фарширован-<br>ные овощами                      | 200                   | 3,82             | 21,3       | 9,86         | 252,0                       | 0,06      | 16,1  | 0     | 0,46  | 111,86               | 79,42  | 29,92  | 0,96      |
| 352                 | Кисель из свежих<br>фруктов витаминизиро-<br>ванный     | 200                   | 0,24             | 0,12       | 35,76        | 145,08                      | 0         | 18,0  | 0     | 0,18  | 8,2                  | 6,42   | 0,96   | 0,28      |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0     | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                   |                       | 12               | 32,59      | 90,81        | 706,47                      | 0,215     | 40,51 | 0     | 3,45  | 346,14               | 368,52 | 98,19  | 5,21      |
|                     | Итого за день                                           |                       | 18,68            | 51,54      | 159,42       | 1177,99                     | 1,769     | 53,75 | 0,09  | 4,33  | 404,28               | 529,12 | 168,09 | 9,95      |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                            | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                               |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                               |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 185                 | Запеканка из пшена с маслом                   | 200                   | 7,24             | 14,22      | 44,78        | 336,0                       | 0,14      | 0,02     | 0,01  | 1,58  | 39,0                 | 140,5  | 47,3   | 1,76      |
| 378                 | Чай с молоком и саха-ром                      | 200                   | 1,52             | 1,35       | 15,9         | 81,0                        | 0,04      | 1,33     | 0,001 | 0     | 126,6                | 92,8   | 15,4   | 0,41      |
|                     | Хлеб низкобелковый                            | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                               | 10                    | 0,08             | 7,25       | 0,13         | 66,0                        | 0         | 0        | 0,04  | 0,11  | 2,4                  | 3,0    | 0      | 0,02      |
|                     | Итого                                         |                       | 9,94             | 23,02      | 70,69        | 528,72                      | 0,2       | 1,35     | 0,51  | 1,95  | 172,6                | 253,7  | 69,3   | 2,41      |
|                     |                                               |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                               |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 24                  | Салат из свежих поми-доров и огурцов *        | 60                    | 0,57             | 3,6        | 1,8          | 42,36                       | 0,02      | 5,66     | 0     | 0,3   | 16,3                 | 18,06  | 9,9    | 0,46      |
| 101                 | Суп крестьянский с пшенной крупой             | 250                   | 1,9              | 2,7        | 12,11        | 85,75                       | 0,1       | 8,25     | 0,023 | 0,3   | 26,7                 | 56,0   | 24,9   | 0,5       |
| 143                 | Рагу из овощей                                | 150                   | 3,53             | 12,7       | 2,29         | 202,86                      | 0,09      | 15,37    | 0,065 | 2,07  | 63,09                | 67,29  | 16,26  | 0,86      |
| 191                 | Биточки пшениные со сметаной                  | 180/20                | 5,4              | 9,4        | 31,7         | 233,5                       | 0,176     | 0,07     | 0,1   | 0,47  | 23,36                | 126,9  | 49,72  | 1,51      |
|                     | Сок в ассортименте                            | 200                   | 2,0              | 0,12       | 20,2         | 92,00                       | 0,01      | 4,0      | 0     | 0,2   | 17,0                 | 14,0   | 8      | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                         |                       | 15,64            | 28,96      | 87,86        | 748,43                      | 0,436     | 33,35    | 0,188 | 3,7   | 155,65               | 324,65 | 118,78 | 5,17      |
|                     | Итого за день                                 |                       | 25,58            | 51,98      | 158,55       | 1277,15                     | 0,636     | 34,7     | 0,698 | 5,65  | 328,25               | 578,35 | 188,08 | 7,58      |
|                     | *Замена на консервиро-ванные овощи по сезо-ну | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2      | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9   | 8,4    | 0,4       |

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осеннее-зимний, весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |       |        |           |
|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|-------|--------|-----------|
|                     |                                                   |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                   |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |       |        |           |
| 201                 | Запеканка из гороха и картофеля со сметаной       | 200                   | 11,9             | 9,47       | 52,8         | 278,76                      | 0,391     | 21,84    | 0,05  | 0,854 | 180,38               | 554,4 | 128,95 | 6,85      |
| 376                 | Чай с сахаром                                     | 200/15                | 0,07             | 0,02       | 15,0         | 60                          | 0         | 0,03     | 0     | 0     | 11,1                 | 2,8   | 1,4    | 0,28      |
|                     | Хлеб низкобелковый                                | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4  | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                                   | 7                     | 0,06             | 5,08       | 0,09         | 46,2                        | 0         | 0        | 0,028 | 0,11  | 2,4                  | 3,0   | 0      | 0,02      |
|                     | Фрукты в ассортименте (поштучно)                  | 100                   | 1,5              | 0,5        | 21           | 96                          | 0,04      | 10,0     | 0     | 0,4   | 8,0                  | 28,0  | 42,0   | 0,6       |
|                     | Итого                                             |                       | 15,11            | 15,27      | 98,55        | 527,72                      | 0,451     | 31,87    | 0,078 | 1,624 | 206,48               | 605,6 | 178,95 | 7,97      |
|                     |                                                   |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |       |        |           |
| обед                |                                                   |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |       |        |           |
| 69                  | Винегрет с зеленым луком                          | 60                    | 3,5              | 6,2        | 3,0          | 75,1                        | 0,03      | 3,55     | 0,002 | 2,7   | 23,1                 | 61,3  | 11,7   | 0,5       |
| 95                  | Рассольник домашний                               | 250                   | 1,9              | 3,4        | 12,5         | 89                          | 0         | 7,4      | 0     | 0     | 38,3                 | 17,9  | 36,8   | 0,5       |
| 205                 | Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами | 200                   | 0,4              | 5          | 11,3         | 92                          | 0,05      | 3,25     | 1,3   | 0,5   | 15,5                 | 31    | 9,25   | 0,5       |
| 350                 | Кисель из ягод витаминизированный                 | 200                   | 0,16             | 0,08       | 27,5         | 11,36                       | 0,01      | 14,00    | 0     | 0,2   | 8,2                  | 9,0   | 4,4    | 0,14      |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40 | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                             |                       | 8,2              | 15,12      | 74,06        | 359,42                      | 0,13      | 28,2     | 1,302 | 3,76  | 94,3                 | 161,6 | 72,15  | 2,88      |
|                     | Итого за день                                     |                       | 23,31            | 30,39      | 172,61       | 887,14                      | 0,581     | 60,07    | 1,38  | 5,384 | 300,78               | 767,2 | 251,1  | 10,85     |

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осеннее-зимний, весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                           | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества |         |         |        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|----------------------------------|----------|--------|---------|--------|----------------------|---------|---------|--------|
|                     |                                                              |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                                  | В1, мг   | С, мг  | А, мг   | Е, мг  | Са, мг               | Р, мг   | Mg, мг  | Fe, мг |
| завтрак             |                                                              |                       |                  |            |              |                                  |          |        |         |        |                      |         |         |        |
| 176                 | Каша вязкая пшениная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом) | 200                   | 5,42             | 10,15      | 34,62        | 248,00                           | 0,288    | 0,96   | 0,8     | 1,47   | 25,6                 | 129,4   | 46,68   | 1,51   |
|                     | Кофейный напиток с молоком безбелковым                       | 200                   | 0                | 0          | 15,0         | 60,0                             | 0        | 0      | 0       | 0      | 0,9                  | 0,1     | 0,5     | 0,3    |
|                     | Хлеб низкобелковый                                           | 20                    | 1,1              | 0,2        | 9,88         | 45,72                            | 0,02     | 0      | 0       | 0,26   | 4,6                  | 17,4    | 6,6     | 0,22   |
|                     | Печенье безбелковое (в ассортименте)                         | 50                    | 0,5              | 7          | 33,5         | 198,5                            | 0        | 0      | 0       | 0      | 0                    | 0       | 0       | 0      |
|                     | Итого                                                        |                       | 7,02             | 17,35      | 93           | 552,22                           | 0,308    | 0,96   | 0,8     | 1,73   | 31,1                 | 146,9   | 53,78   | 2,03   |
|                     |                                                              |                       |                  |            |              |                                  |          |        |         |        |                      |         |         |        |
| обед                |                                                              |                       |                  |            |              |                                  |          |        |         |        |                      |         |         |        |
| 21                  | Салат из соленых огурцов с зеленым луком                     | 60                    | 0,5              | 2,01       | 1,1          | 33,6                             | 0,09     | 4,2    | 0       | 0,27   | 20,38                | 13,9    | 8,4     | 0,04   |
| 1.12                | Свекольник вегетарианский со сметаной                        | 250                   | 2,3              | 4,6        | 17,4         | 117,0                            | ,01      | 12,5   | 0       | 0      | 90,5                 | 20,7    | 91,3    | 1,5    |
| 171                 | Каша пшениная рассыпчатая                                    | 200                   | 8,55             | 11,4       | 49,03        | 333,75                           | 0,04     | 0      | 0,004   | 0,25   | 35,56                | 175,00  | 62,7    | 2,01   |
| 154                 | Котлеты капустные с соусом сметанным                         | 125                   | 4,4              | 9,24       | 17,45        | 184                              | 0,025    | 2,774  | 0,02    | 0,098  | 30,13                | 44,8    | 18,63   | 0,604  |
| 200                 | Пюре из гороха и картофеля (без молока)                      | 150                   | 11,9             | 8          | 35,4         | 261,3                            | 0,188    | 9,82   | 4,9     | 0,306  | 52,6                 | 157,6   | 38,96   | 2,0    |
| 342                 | Компот из фруктов витаминизированный                         | 200                   | 0,2              | 0,2        | 21,2         | 115,00                           | 0,01     | 9,6    | 0       | 0, 8   | 49,3                 | 6,42    | 4,00    | 0,8    |
|                     | Хлеб ржанопшеничный                                          | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                            | 0,04     | 0      | 0       | 0,36   | 9,20                 | 42,40   | 10,00   | 1,24   |
|                     | Итого                                                        |                       | 30,09            | 35,89      | 161,34       | 1136,61                          | 0,403    | 38,894 | 4,924   | 2,084  | 287,67               | 460,82  | 233,99  | 8,194  |
|                     | Итого за день                                                |                       | 37,11            | 53,24      | 254,34       | 1688,83                          | 0,711    | 39,854 | 5,724   | 3,814  | 318,77               | 607,72  | 287,77  | 10,224 |
|                     | ИТОГО за 10 дней                                             |                       | 252,92           | 441,88     | 1957,51      | 12656,02                         | 9,52     | 600,69 | 22,0319 | 37,105 | 4072,88              | 6416,57 | 2502,46 | 106,86 |

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях )Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

| Итого за день |  | белки,<br>г | жиры,<br>г | углев.,<br>г | энерг.<br>ценность,<br>ккал | В1, мг | С, мг  | А, мг  | Е, мг  | Са, мг  | Р, мг   | Mg, мг  | Fe, мг |
|---------------|--|-------------|------------|--------------|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 день        |  | 22,33       | 56,24      | 197,25       | 1416,14                     | 1,86   | 48,784 | 0,375  | 3,598  | 284,42  | 422,05  | 252,28  | 8,754  |
| 2 день        |  | 25,92       | 42,27      | 215,38       | 1289,24                     | 0,789  | 57,064 | 1,41   | 2,549  | 296,29  | 805,1   | 221,48  | 12,474 |
| 3 день        |  | 15,89       | 45,38      | 154,49       | 1147,32                     | 0,44   | 85,72  | 2,04   | 2,05   | 287,42  | 240,01  | 241,73  | 8,47   |
| 4-день        |  | 29,67       | 39,68      | 189,96       | 1272,23                     | 0,401  | 40,904 | 9,238  | 3,238  | 210,72  | 509,16  | 216,78  | 8,234  |
| 5-день        |  | 17,81       | 36,49      | 214,06       | 1188,83                     | 1,248  | 88,09  | 2,5    | 2,876  | 1158,25 | 585,96  | 274,37  | 11,16  |
| 6-день        |  | 25,12       | 30,2       | 199,95       | 1124,39                     | 0,744  | 73,164 | 0,114  | 3,262  | 318,82  | 848,5   | 281,08  | 12,814 |
| 7-день        |  | 18,68       | 51,54      | 159,42       | 1177,99                     | 1,769  | 53,75  | 0,09   | 4,33   | 404,28  | 529,12  | 168,09  | 9,95   |
| 8-день        |  | 25,58       | 51,98      | 158,55       | 1277,15                     | 0,636  | 34,7   | 0,698  | 5,65   | 328,25  | 578,35  | 188,08  | 7,58   |
| 9-день        |  | 23,31       | 30,39      | 172,61       | 887,14                      | 0,581  | 60,07  | 1,38   | 5,384  | 300,78  | 767,2   | 251,1   | 10,85  |
| 10-день       |  | 37,11       | 53,24      | 254,34       | 1688,83                     | 0,711  | 39,854 | 5,724  | 3,814  | 318,77  | 607,72  | 287,77  | 10,224 |
|               |  |             |            |              |                             |        |        |        |        |         |         |         |        |
| ИТОГО         |  | 241,42      | 437,41     | 1916,01      | 12469,26                    | 9,179  | 582,1  | 23,569 | 36,751 | 3908    | 5893,17 | 2382,76 | 100,51 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849387

Владелец Анушян Аида Вараздатовна

Действителен с 29.08.2025 по 29.08.2026