

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В.

ИНН 02052481

Кругликова

Васильева

свидетельство

№ 783

ПРЕДПРИИМАТЕЛЬ

г.Апатиты Мурманская

область

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 5

Кергес О.Д.

«О»

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ
С 7 ДО 12 ЛЕТ**

Список использованной литературы

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2007 г.
2. Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания».

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы										
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
Завтрак																			
Хлебобулочные изделия с джемом Т.К. - 10	75	3.1	3.95	43.56	222	0.5		0.002	10.4	27.8	6.2	0.57							
Пюре из картофеля с маслом раст. ТК-192	130	2.5	2.29	46.29	243	0.02	0.015		18.6	51.84	20.05	0.69							
Пюре из картофеля с сахаром Т.К - 376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28							
Хлебобулочные изделия ПР	20	3.2	0.6	4.1	3	3.72	0	0	1.02	5.82	42	8.7							
Хлебобулочные изделия Т.К - 338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2							
Хлебобулочные изделия кондитерские изделия	25	1	8.35	14.77	138.25	0.07	0.07	0.18	18.6	52.1	17.1	0.91							
ТОГО:		10.27	15.61	133.52	713.25	4.34	10.115	0.182	75.72	151.36	95.75	13.35							
Обед																			
Салат из свеклы с соевыми бобами Т.К - 55	60	0.99	4.21	4.39	51	0.02	4.1		21.5	27.62	1.3	0.74							
Салат из свеклы с соевыми бобами и из свеклы с картофелем Т.К - 88	200	3.53	3.96	6.32	71.8	0.046	12.62		39.4	39.2	17.7	0.66							
Пюре из картофеля с маслом раст. ТК-310	150	2.85	4.31	23.01	142.35	0.15	21		14.64	79.72	29.32	1.15							
Пюре из картофеля с маслом раст. ТК-241	100	14.04	11.24	1.76	163	0.03	0.01	10.1	23.19	114.36	15.43	1.46							
Пюре из картофеля с маслом раст. ТК - 389	200	0.6		42.2	96.21	0.05	3.15		46	19.25	6.89	0.59							
Хлебобулочные изделия ПР	20	3.2	0.6	4.1	3	3.72	0	0	1.02	5.82	42	8.7							
ТОГО:		25.21	24.32	81.78	527.36	4.016	40.88	10.1	145.75	285.97	112.64	13.3							
ТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		35.48	39.93	215.3	1240.61	8.356	50.995	10.282	221.47	437.33	208.39	26.65							
Ужин																			
Пюре из картофеля с маслом раст. Т.К - 338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2							
ТОГО:		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	16	11	9	2.2							
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.88	40.33	225.1	1287.61	8.386	60.995	10.282	237.47	448.33	217.39	28.85							

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы										
		Б		У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
		Ж	У																
Завтрак																			
Укуруза консервированная Т.К - 133	60	1.72	1.47	3.2	33.3	0.013	5.8	0.04	13.5	36.5	12	0.43							
Глов фруктовый с маслом раст. Т.К.-195	150	2.76	6.79	28.8	279	0.02	0.015		18.6	51.84	20.05	0.69							
Хлебец бородинский ПР	20	3.2	0.6	4.1	3	3.72	0	0	1.02	5.82	42	8.7							
Фрукты Т.К - 338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2							
ИТОГО:		8.08	9.26	45.9	362.3	3.783	15.815	0.04	49.12	105.16	83.05	12.02							
Обед																			
Салат из белокочанной капусты с морковью Т.К - 45	60	0.78	1.94	3.87	36.24	0.02	10.25		21.5	16.98	1.3	0.27							
Рассольник ленинградский с перловой крупой Т.К - 96	200	3.53	3.96	6.32	71.8	0.046	12.62		39.4	39.2	17.7	0.66							
Фрикадельки из говядины ТК - 280/331	105	8.5	11.2	10.6	180	79.5	0.027	16.31	24.45	79.5	14.9	5.29							
Шава гречневая рассыпчатая М.У.6.5-а	150	5.4	3.3	25.7	148	0.2	1.3		129.8	201.9	90.3	2.7							
Сомпот из изюма Т.К - 348	200	0.36	-	35	141.4	0.01	0.28	0.01	51.84	33.63	25.2	0.6							
Хлебец бородинский ПР	20	3.2	0.6	4.1	3	3.72	0	0	1.02	5.82	42	8.7							
ИТОГО:		21.77	21	85.59	580.44	83.496	24.477	16.32	268.01	377.03	191.4	18.22							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		29.85	30.26	131.49	942.74	87.279	40.292	16.36	317.13	482.19	274.45	30.24							
Ужин																			
Мандарин с сахаром ТК-341	115	0.8	0.2	22.5	98	0.6	0.038		156	17	11	0.1							
ИТОГО:		0.8	0.2	22.5	98	0.6	0.038	0	156	17	11	0.1							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30.65	30.46	153.99	1040.74	87.879	40.33	16.36	473.13	499.19	285.45	30.34							

День 5

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы									
		Б		У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
		Ж	У																
автрак																			
воици натуральные соленые	60	0.48	0.006	1.02	6	0.012	0.21		13.8	14.4		8.4	0.36						
Т.К.-70																			
отлета, запеченная из кур	100	9.5	12.64	9.73	191	0.07	0.51	0.81	78.2	78.2		16.16	0.289						
М.У. 6.6.	150	3.8	4.2	38.6	211	0.025			13.5	60.6		16.2	0.52						
ис отварной	20	3.2	0.6	4.1	3	3.72	0	0	1.02	5.82		42	8.7						
лебец бородинский																			
ТОГО:		16.98	17.446	53.45	411	3.827	0.72	0.81	106.52	159.02		82.76	9.869						
обед																			
алат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0.66	3.64	2.24	44.4	0.03	34.47	0.033	13.6	13.37		9.37	0.46						
К-27																			
векольник	200	1.76	4.1	9.28	81.12	0.04	8.16	0.01	23.14	56.32		20.89	0.98						
ТК-43																			
аргофель отварной	150	2.85	4.31	23.01	142.35	0.15	21		14.64	79.72		29.32	1.15						
ТК-310																			
овядина отварная	100	14.04	11.24	1.76	163	0.03	0.01	10.1	23.19	114.36		15.43	1.46						
ТК-241																			
лебец бородинский	20	3.2	0.6	4.1	3	3.72	0	0	1.02	5.82		42	8.7						
Т.К -338																			
ружкты	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11		9	2.2						
Т.К -338																			
рукты	200	0.4		18.2	125	0.03	4	0.01	48	37		15	0.4						
Т.К-389																			
рукты	200	23.31	24.29	68.39	605.87	4.03	77.64	10.153	139.59	317.59		141.01	15.35						
Т.К-389																			
ТОГО:		40.29	41.736	121.84	1016.87	7.857	78.36	10.963	246.11	476.61		223.77	25.219						
ТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:																			
бюдник																			
юк абрикосовый	200	1.1		20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36		12	0.6						
11.3																			
ТОГО:		1.1	0	20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36		12	0.6						
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.39	41.736	141.84	1110.87	7.877	93.16	10.983	246.51	512.61		235.77	25.819						

Наименование блюда	Выход блюда	Показатели пищевой ценности				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Микроэлементы						
		Ж		У			В1	С	А	Сn	P	Mg	Fe				
		г	г	г	г												
Завтрак																	
Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.72	80.28	0.023	2.8		54.56	13.48		10.86	0.44				
Картофель отварной	150	2.85	4.31	23.01	142.35	0.15	2.1		14.64	79.72		29.32	1.15				
Гуляш из отварной говядины	100	13.3	14.81	3.27	181	0.01	1.2		23.6	117.03		20.97	2				
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62		2.83		14.2	4.4		2.4	0.36				
Хлебец бородинский	20	3.2	0.6	4.1	3	3.72	0	0	1.02	5.82		42	8.7				
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11		9	2.2				
ИТОГО:		21.52	24.45	64.1	515.63	3.933	37.83	0	124.02	251.45	0	114.55	14.85				
Обед																	
Овощи натуральные (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	7.2	0.029	10.83		10.64	19.1		10.47	0.5				
Суп картофельный	250	10.1	7.3	46.26	106	0.1	9.6		24.36			24.12	0.96				
Сүфле из кур	90	13.04	6.31	27.45	234	0.036	0.64	0.057	73.35	83.25		26.9	0.135				
Хачапура тушеная с яблоками	150	2.66	8	12.46	132.6	0.039	18.46	0.04	79.51	51.7		25.71	1.51				
Сок фруктовый	200	0.4		18.2	125	0.03	4	0.01	48	37		15	0.4				
Хлебец бородинский	20	3.2	0.6	4.1	3	3.72	0	0	1.02	5.82		42	8.7				
ИТОГО:		30.06	22.33	110.75	607.8	3.954	43.53	0.107	236.88	196.87	0.107	144.2	12.205				
Полдник		51.58	46.78	174.85	1123.43	7.887	81.36	0.107	360.9	448.32	0.107	258.75	27.055				
Сок яблочный	200	1		18.2	76	0.02	0.004		14	14		8	2.8				
ИТОГО:	200	1	0	18.2	76	0.02	0.004	0	14	14		8	2.8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.58	46.78	193.05	1199.43	7.907	81.364	0.107	374.9	462.32	0.107	266.75	29.855				

Наименование блюда	Видовое вещество	Энергетическая ценность, ккал	Выходная, мг				Микроэлементы					
			Б		С		Cu	P	Mg	Fe		
			Ж	У	В	А						
Морковь тушеная с черносливом Т.К - 245 д/с	60	70.14	0.96	2.22	0.31	2.04	0.018	0.9	22.7	17.29	23.4	0.63
Биточки рисовые с маслом раст. ТК-192	130	243	2.5	2.29	46.29	0.015	0.02		18.6	51.84	20.05	0.69
Хлебец бородинский ПР	20	3	3.2	0.6	4.1	0	3.72	0	1.02	5.82	42	8.7
Чай с сахаром ТК-376	200	60	0.07	0.02	15	0.03			11.1	2.8	1.4	0.28
ИТОГО:		376.14	6.73	5.13	65.7	2.085	3.758	0.9	53.42	77.75	86.85	10.3
Обед												
Салат из сырых овощей Т.К - 29	60	44.34	0.65	3.62	2.26	7.92	0.018		25.42	15.26	11.02	0.39
Суп картофельный с горохом лушеным Т.К. - 102	200	118	4.39	4.21	13.22	4.65	0.176		34.13	70.48	28.45	1.64
Рагу из овощей с маслом Т.К - 143	150	202.84	2.79	15.52	12.28	4.35	0.15		31.99	60.07	13.78	0.49
Гуфтели из говядины паровые Т.К - 278	120	123.54	6.3	6.9	8.1	0.64	0.045	0.027	22.5	72	14.4	0.71
Кисель из сока плодового Т.К - 359	200	160	0.31		39.4	2.4	0.012		22.46	18.5	7.26	0.19
Хлебец бородинский ПР	20	3	3.2	0.6	4.1	0	3.72	0	1.02	5.82	42	8.7
ИТОГО:		651.72	17.64	23.95	79.36	19.96	4.121	0.027	137.52	242.13	116.91	12.12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		1027.86	24.37	29.08	145.06	22.045	7.879	0.927	190.94	319.88	203.76	22.42
Полдник												
Руша ТК-338	100	47	0.4	0.3	10.3	0.05	0.02		19	16	12	2.3
ИТОГО:		47	0.4	0.3	10.3	0.05	0.02	0	19	16	12	2.3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1074.86	24.77	29.38	155.36	22.095	7.899	0.927	209.94	335.88	215.76	24.72

Вид	Наименование вида	Выход блюда	Поповые вещества				Углерод содержание квоты	Влаганна, мг				Микроэлементы			
			В	Ж	У	С		А	Сп	Р	Мг	Кс			
													В	Ж	У
	Т.К-131	60	1.95	2.2	1.43	0.039	6.32	0.01	15.24	39.5	12.94	0.45			
	Т.К-297	100	13.72	20.48	8.1	0.04	0.1	0.08	48.42	103.1	114.42	1.14			
	Т.К-304	150	3.64	5.4	43.9	0.025			13.5	60.6	16.2	0.52			
	Т.К-377	200/7	0.13	0.02	15.2		2.83		14.2	4.4	2.4	0.36			
	ИР	20	3.2	0.6	4.1	3.72	0	0	1.02	5.82	42	8.7			
ТОГО:			22.64	28.7	74.73	3.824	9.15	0.09	92.38	213.42	187.96	11.17			
	Т.К-67	60	0.84	6	3.92	0.026	5.77		18.75	25.96	11.71	0.49			
	Т.К-98	200	6.08	6.86	5.05	0.051	8.02	0.005	34.08	80.77	19.39	0.85			
	Т.К-187 л/с	90	15.1	18	5.55	0.036	4.5	0.018	44.1	157	7.82	0.63			
	7.21	200	3.3	7.1	5.6	0.13	0.009	0.4	41.3	67.8	23.7	1.8			
	Т.К-348	200	0.78	0.046	27.63	0.016	0.6		32.32	21.9	17.56	0.48			
	ИР	20	3.2	0.6	4.1	3.72	0	0	1.02	5.82	42	8.7			
	Т.К-138	200	0.8	0.8	19.6	0.03	10		16	11	9	2.2			
ТОГО:			30.1	39.406	71.45	4.009	28.899	0.423	187.57	370.25	131.18	15.15			
	Т.К-348		52.74	68.106	146.18	7.833	38.049	0.513	279.95	583.67	319.14	26.32			
	ИР	200	0.67	0.27	20.72	0.012	10		21.34	3.44	3.44	0.63			
ТОГО:			0.67	0.27	20.72	0.012	10	0	21.34	3.44	3.44	0.63			
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			53.41	68.376	166.9	7.845	48.049	0.513	301.29	587.11	322.58	26.95			

Пищевая и энергетическая ценность за 10 дней школьникам с 7-ми до 11-ти лет

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых	Фактическое выполнение по меню по дням (70%)										Итого за 10 дней	Среднее в день	% выполнения
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Белки (г)		35.88	30.65	41.44	43.45	41.39	58.12	48.93	52.58	24.77	53.41	430.62	43.06	
Жиры (г)		40.33	30.46	38.76	48.8	41.73	69.98	59.78	46.78	29.38	68.376	474.376	47.44	
Углеводы		225.1	153.99	184.41	150.27	141.84	180.11	158.06	193.05	155.36	166.9	1709.09	170.91	
Энергетическая ценность(ккал)		1287.61	1040.74	1339.8	1166.53	1110.87	1283.92	1322.8	1199.43	1074.86	1314.15	12140.71	1214.07	
Витамин В-1 (мг)		8.38	87.87	8.336	9.9	7.877	8.15	87.36	7.91	7.89	7.845	241.518	24.15	
Витамин С (мг)		60.99	40.33	38.27	71.66	93.16	63.67	62.657	81.36	22.09	48.04	582.227	58.22	
Витамин А (мг рет.экв)		10.28	16.36	0.034	4.42	10.983	0.13	16.54	0.107	0.927	0.513	60.294	6.03	
Кальций (мг)		237.47	473.13	224.84	278.7	246.51	429.81	213.91	374.9	209.94	301.29	2990.5	299.05	
Фосфор (мг)		448.33	499.19	468.85	501.11	512.61	640.55	530.39	469.32	335.88	587.11	4993.34	499.33	
Магний (мг)		217.39	286.45	193.81	239.27	235.77	366.29	244.73	266.75	217.76	322.58	2590.8	259.08	
Железо (мг)		28.85	30.34	27.01	27.89	25.819	29.3	34.92	29.85	24.72	26.95	285.649	28.56	

22