

**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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 178 | Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (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 низкобелковом 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 (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 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 |
| 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 |
| 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 сухофруктов витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 31,4 | 140,00 | 0,01 | 3,6 | 0,2 | 0 | 32,48 | 48,72 | 10,00 | 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 | | 12,89 | 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 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: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, 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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 191 | Котлеты пшеничные с 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 лимоном | 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 (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 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 |
| 1.1 | Борщ вегетарианский с капустой и картофелем 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 фаршированные 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 фруктов витаминизированный | 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-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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 191 | Биточки пшеничные 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 (зеленый горошек консервированный/кукуруза 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 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 пшеничная 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 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника витаминизированный | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 15,00 | 0,003 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |
| | 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 | | 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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с 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 низкобелковом молоке | 200 | 1,96 | 6,8 | 40,0 | 168,75 | 0,1 | | | | 6,48 | 17,34 | 4,99 | 1,41 |
| | Печенье безбелковое (в 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, сладкого перца и растительного 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 с картофелем на курином 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 витаминизированный | 200 | 0,24 | 0 | 33,8 | 132,0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,18 | 18,0 | 6,42 | 4 | 0,6 |
| | 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 | | 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 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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, 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 |
| | 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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 178 | Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (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 лимоном | 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 (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 растительным 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 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 фаршированные 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 фруктов витаминизированный | 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-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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, 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 сахаром | 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 помидоров 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 пшеничные 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 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: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, 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 |
| 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

| № рецептуры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|---------------|----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Каша вязкая пшеничная 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 пшеничная 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 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 | | 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, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность, 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 |