



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Красноярская школа № 5»

*М*  
Е.А. Ключкова

«29» июля 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ) КАРТАМИ БЛЮД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ, СОПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПИТАНИЯ  
(БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ И БЕСКАЗЕИНОВАЯ ДИЕТА)  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»  
( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, Д. 31)**

Разработано  
Некоммерческой организацией  
"Фонд санитарно-эпидемиологического  
благополучия Красноярского края"  
"29" июля 2022 г. Регистр № 12/07 от 20.12.2021 г.  
Полное или частичное копирование для использо-  
вания третьими лицами без разрешения  
разработчика запрещено

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 лет и старше.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи – завтрак, обед, полдник.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2002 г.;

- МР 2.4.0162-19 2.4. Типичная и подростков, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

Технологические карты (технико-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указаны: № рецептуры согласно сборника рецептов и наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий.

**Меню для организации питания детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания (безглютеновая и безказеиновая диета)**

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 1							День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	<b>Итого</b>	<b>543</b>	<b>14,03</b>	<b>4,96</b>	<b>90,92</b>	<b>474,41</b>		<b>Итого</b>	<b>623</b>	<b>17,41</b>	<b>6,08</b>	<b>109,36</b>	<b>573,06</b>
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
22	Борщ с капустой и картофелем с мясом	258	4,66	6,49	9,50	127,00	22	Борщ с капустой и картофелем с мясом	258	4,66	6,49	9,50	127,00
23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,40	3,58	7,09	113,00	23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,40	3,58	7,09	113,00
39	Рагу из овощей	180	2,77	6,05	18,10	147,00	39	Рагу из овощей	200	3,08	6,72	20,11	163,33
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	<b>Итого</b>	<b>768</b>	<b>23,43</b>	<b>17,79</b>	<b>84,99</b>	<b>621,90</b>	<b>114,00</b>	<b>Итого</b>	<b>818</b>	<b>25,06</b>	<b>19,46</b>	<b>99,36</b>	<b>705,73</b>
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
9	Салат столичный	100	6,17	13,67	7,75	180,00	9	Салат столичный	100	6,17	13,67	7,75	180,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
15	Кисель из брусники	180	0,15	0,11	14,76	62,00	15	Кисель из брусники	200	0,17	0,12	16,40	68,89
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>8,08</b>	<b>15,11</b>	<b>38,99</b>	<b>332,00</b>		<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,54</b>	<b>15,46</b>	<b>44,75</b>	<b>361,39</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		45,54	37,86	214,90	1428,31		<b>Итого за день</b>		51,01	41,00	253,47	1640,18

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 2							День 2						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	<b>Итого</b>	<b>543</b>	<b>13,98</b>	<b>4,95</b>	<b>90,74</b>	<b>472,61</b>		<b>Итого</b>	<b>623</b>	<b>17,35</b>	<b>6,07</b>	<b>109,15</b>	<b>571,06</b>
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
1	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,90	24,00	1	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,10	0,20	6,50	40,00
8	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00	8	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00
24	Котлета особая	100	14,33	23,30	12,44	320,00	24	Котлета особая	100	14,33	23,30	12,44	320,00
32	Фасоль стручковая запеченная	150	3,25	5,43	3,12	68,33	32	Фасоль стручковая запеченная	180	3,90	6,52	3,74	82,00
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	19,02	81,00	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	<b>Итого</b>	<b>798</b>	<b>27,11</b>	<b>37,37</b>	<b>77,51</b>	<b>751,83</b>		<b>Итого</b>	<b>918</b>	<b>30,37</b>	<b>39,54</b>	<b>95,20</b>	<b>858,00</b>
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
36	Компот витаминный	180	0,71	0,13	21,36	99,00	36	Компот витаминный	200	0,79	0,14	23,73	110,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Итого</b>	<b>303</b>	<b>1,20</b>	<b>0,62</b>	<b>33,41</b>	<b>156,81</b>		<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,39</b>	<b>0,74</b>	<b>38,43</b>	<b>180,50</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,29</b>	<b>42,94</b>	<b>201,66</b>	<b>1381,25</b>		<b>Итого за день</b>		<b>49,11</b>	<b>46,35</b>	<b>242,78</b>	<b>1609,56</b>

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 3							День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
3	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	180	5,56	1,54	41,79	198,00	3	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	200	6,18	1,71	46,43	220,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	523	7,81	3,36	79,37	383,61		Итого	573	8,87	3,87	89,13	432,31
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
1	Кукуруза консервированная отварная	80	1,76	0,32	8,96	46,00	1	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,00	58,00
10	Суп картофельный с рыбой	216	5,32	5,50	15,61	148,00	10	Суп картофельный с рыбой	270	6,65	6,88	19,51	185,00
47	Оладьи из печени по-кунцевски	100	16,48	21,88	12,87	255,00	47	Оладьи из печени по-кунцевски	100	16,48	21,88	12,87	255,00
7	Картофель отварной	180	3,46	8,68	27,33	202,00	7	Картофель отварной	180	3,46	8,68	27,33	202,00
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	806	29,62	38,05	115,07	885,90		Итого	910	32,71	40,51	133,37	1002,40
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
48	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,67	87,00	48	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,63	96,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	303	1,10	0,74	29,72	144,81		Итого	350	1,28	0,88	34,33	167,17
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		38,53	42,15	224,16	1414,32		<b>Итого за день</b>		42,86	45,26	256,83	1601,88

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 4							День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	543	13,98	4,95	90,74	472,61		Итого	623	17,35	6,07	109,15	571,06
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
26	Салат "Прибой"	80	5,53	6,32	5,47	101,00	26	Салат "Прибой"	100	6,91	7,90	6,84	126,25
43	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	216	4,94	4,66	11,79	109,54	43	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	270	6,18	5,83	14,74	136,93
21	Плов из отварной говядины	180	13,55	15,38	35,33	334,80	21	Плов из отварной говядины	250	18,82	21,36	49,07	465,00
34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00	34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	706	26,45	28,22	86,76	716,84		Итого	880	35,66	37,95	117,18	967,18
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	154	0,62	0,62	15,09	72,38	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	154	0,62	0,62	15,09	72,38
	Итого	354	1,22	0,62	48,09	208,38		Итого	354	1,22	0,62	48,09	208,38
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		41,65	33,79	225,59	1397,83		<b>Итого за день</b>		54,23	44,64	274,42	1746,62

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 5							День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	543	14,03	4,96	90,92	474,41		Итого	623	17,41	6,08	109,36	573,06
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
37	Сельдь с луком	60	8,28	10,10	0,66	128,00	37	Сельдь с луком	100	13,80	16,83	1,10	213,33
28	Рассольник ленинградский с мясом	258	8,76	9,50	9,88	154,00	28	Рассольник ленинградский с мясом	258	8,76	9,50	9,88	154,00
31	Свинина тушеная с овощами	180	9,86	23,76	14,14	314,08	31	Свинина тушеная с овощами	250	13,69	33,00	19,64	436,22
36	Компот витаминный	180	0,71	0,13	21,36	99,00	36	Компот витаминный	200	0,79	0,14	23,73	110,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	728	29,81	45,16	66,64	807,58		Итого	888	40,56	62,14	87,31	1093,55
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	117	0,47	0,47	11,47	54,99	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	317	1,07	0,47	44,47	190,99		Итого	350	1,20	0,60	47,70	206,50
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		44,91	50,59	202,03	1472,98		<b>Итого за день</b>		59,17	68,82	244,37	1873,11

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 6							День 6						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
1	Кукуруза консервированная отварная	80	1,76	0,32	8,96	46,00	1	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,00	58,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	500	15,25	4,78	87,65	460,80		Итого	600	19,06	5,98	108,10	571,25
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
8	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00	8	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00
29	Мясо отварное	100	27,20	19,40	0,00	283,00	29	Мясо отварное	100	27,20	19,40	0,00	283,00
11	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	150	4,63	1,28	34,83	165,00	11	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	180	5,56	1,54	41,79	198,00
42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	45	4,63	2,35	12,36	92,00	42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	90	9,26	4,69	24,71	183,00
40	Компот из кураги	180	0,94	0,00	18,88	78,00	40	Компот из кураги	200	1,04	0,00	20,98	86,67
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	783	44,57	31,55	105,10	876,50		Итого	908	51,55	35,15	138,87	1076,67
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	19,02	81,00	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
38	Яйцо варное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	38	Яйцо варное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	360	7,76	6,33	45,60	281,00		Итого	390	8,25	6,67	51,83	312,50
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		67,58	42,66	238,35	1618,30		<b>Итого за день</b>		78,86	47,80	298,80	1960,42



Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 7							День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	563	14,58	4,95	114,69	570,81		Итого	623	17,95	6,07	132,10	665,06
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
46	Винегрет овощной	80	1,04	8,00	5,44	104,00	46	Винегрет овощной	130	1,69	13,00	8,84	169,00
49	Солянка домашняя	250	7,62	6,08	13,24	137,96	49	Солянка домашняя	250	7,62	6,08	13,24	137,96
18	Рыба, запеченная в панировке	90	10,21	3,94	2,82	90,00	18	Рыба, запеченная в панировке	120	13,61	5,25	3,76	120,00
14	Картофель отварной	90	1,73	4,34	13,67	101,00	14	Картофель отварной	90	1,73	4,34	13,67	101,00
32	Фасоль стручковая запеченная	90	1,95	3,26	1,87	41,00	32	Фасоль стручковая запеченная	90	1,95	3,26	1,87	41,00
15	Кисель из брусники	180	0,15	0,11	14,76	62,00	15	Кисель из брусники	200	0,17	0,12	16,40	68,89
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	830	24,90	27,40	72,40	648,46		Итого	960	30,29	34,72	90,74	817,85
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
48	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,67	87,00	48	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,63	96,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	303	1,10	0,74	29,72	144,81		Итого	350	1,28	0,88	34,33	167,17
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		40,58	33,09	216,81	1364,08		<b>Итого за день</b>		49,52	41,67	257,17	1650,08

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 8							День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	Итого	543	13,98	4,95	90,74	472,61		Итого	623	17,35	6,07	109,15	571,06
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
45	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,19	6,20	11,01	110,00	45	Салат "Степной" из разных овощей	100	3,65	10,33	18,35	183,33
10	Суп картофельный с рыбой	216	5,32	5,50	15,61	148,00	10	Суп картофельный с рыбой	270	6,65	6,88	19,51	185,00
20	Птица, запеченная с картофелем по-русски	200	14,74	12,56	14,03	233,33	20	Птица, запеченная с картофелем по-русски	200	14,74	12,56	14,03	233,33
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	706	24,85	25,93	90,95	726,23		Итого	830	28,96	32,44	114,55	904,06
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	170	0,68	0,69	16,66	79,90
34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00	34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00
	Итого	303	0,72	0,68	25,62	116,81		Итого	350	0,91	0,88	30,23	138,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		39,55	31,56	207,31	1315,65		<b>Итого за день</b>		47,22	39,39	253,93	1614,02

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 9							День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
12	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	10,72	20,68	12,48	281,00	12	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	10,72	20,68	12,48	281,00
3	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	180	5,56	1,54	41,79	198,00	3	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	200	6,18	1,71	46,43	220,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
	Итого	500	18,09	23,56	79,98	608,60		Итого	550	19,16	24,07	89,77	657,50
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
1	Кукуруза консервированная отварная	80	1,76	0,32	8,96	46,00	1	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,00	58,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	258	4,70	6,65	7,69	115,00	33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	258	4,70	6,65	7,69	115,00
35	Картофельная запеканка с мясом	200	23,23	26,53	18,77	406,67	35	Картофельная запеканка с мясом	200	23,23	26,53	18,77	406,67
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	19,02	81,00	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	Итого	768	32,39	35,17	75,04	761,17		Итого	838	34,20	36,25	91,55	849,67
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	323	1,09	0,49	45,05	193,81		Итого	350	1,20	0,60	47,70	206,50
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	<b>Итого за день</b>		51,57	59,22	200,07	1563,58		<b>Итого за день</b>		54,56	60,92	229,02	1713,67

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 10							День 10						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							<b>Завтрак</b>						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
1	Зеленый горошек консервированный отварной	80	2,48	0,16	5,20	32,00	1	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,10	0,20	6,50	40,00
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
5	Хлеб безглютеновый	40	1,76	1,33	16,48	90,00	5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,97</b>	<b>4,62</b>	<b>83,89</b>	<b>446,80</b>		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,96</b>	<b>5,78</b>	<b>103,60</b>	<b>553,25</b>
<b>Обед</b>							<b>Обед</b>						
19	Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	6,91	7,90	6,84	126,25	19	Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	6,91	7,90	6,84	126,25
6	Суп из овощей с фасолью с мясом	258	4,81	6,67	8,33	123,00	6	Суп из овощей с фасолью с мясом	258	4,81	6,67	8,33	123,00
13	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	13	Птица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43
52	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,14	4,49	29,45	174,00	52	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	4,97	5,39	35,34	208,80
42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	45	4,63	2,35	12,36	92,00	42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	90	9,26	4,69	24,71	183,00
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
5	Хлеб безглютеновый	50	2,20	1,67	20,60	112,50	5	Хлеб безглютеновый	80	3,52	2,67	32,96	180,00
	<b>Итого</b>	<b>873</b>	<b>43,95</b>	<b>37,75</b>	<b>87,32</b>	<b>885,92</b>		<b>Итого</b>	<b>1028</b>	<b>57,81</b>	<b>46,88</b>	<b>119,12</b>	<b>1156,48</b>
<b>Полдник</b>							<b>Полдник</b>						
48	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,67	87,00	48	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,63	96,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Итого</b>	<b>303</b>	<b>1,10</b>	<b>0,74</b>	<b>29,72</b>	<b>144,81</b>		<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,28</b>	<b>0,88</b>	<b>34,33</b>	<b>167,17</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,02</b>	<b>43,11</b>	<b>200,93</b>	<b>1477,53</b>		<b>Итого за день</b>		<b>79,05</b>	<b>53,54</b>	<b>257,05</b>	<b>1876,90</b>

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет					Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Итого за 10 дней</b>	473,22	416,97	2131,81	14433,83	<b>Итого за 10 дней</b>	565,59	489,39	2567,84	17286,44
<b>Итого за 1 дней</b>	39,44	34,75	177,65	1202,82	<b>Итого за 1 дней</b>	56,56	48,94	256,78	1728,64

Примечание: ГП - готовый продукт.

\* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника

Примечание: ГП - готовый продукт.

\* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника