

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"

А.А.Алябьева

Утверждаю:

Директор ООО "Колхида НТ"

А.Д.Кореньков

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 Неделя 1

Рацион: для детей с
непереносимостью глютена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
382/11	Какао с молоком	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	Йогурт 2,5%	125	3,5	3,1	13,8	97,31
Итого за Завтрак			18,79	18,73	115,5	703,18
Обед						
75/11	икра морковная	100	1,61	7,83	10	116,91
296/82	Уха рыбацкая	250	17,35	5,8	16,6	188,15
280/11	Фрикадельки из мяса говядины	110/50	17,38	10,5	12,7	214
136/11	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	10,4	145,8
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,75		26,8	110
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	125
Итого за Обед			46,07	34	103,3	899,86
Итого за день			64,86	52,73	218,8	1603,04

День: 2 Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
223/11	Запеканка из творога со сгущ .молоком	200/20	31	20	42,7	474,44
376/11	чай с сахаром	200			32	128
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			33,32	21,12	105,7	834,14
Обед						
42/11	Салат овощной	100	3,33	6,66	10	113,33
88/11	Щи из свежей капусты с курой и со смет.	250/10/5	4	5	7	92
229/11	Рыба тушеная с овощами	130/50	12,61	6,63	6,63	236,5
28//03	Пюре розовое	180	3,07	3,47	22,1	131,67
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			28,75	22,56	94,23	806,5
Итого за день			62,07	43,68	199,93	1640,64

День: 3 Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
379/11	кофейный напиток с молоком	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак			16,09	16,43	121,3	699,87
Обед						
59/11	Салат из отварной моркови с яблоком	100	1,66	6,66	10	98,33
115/11	Суп с крупой и курой	250/10	5	5	12	113
261/11	Печень тушенная	100/50	3	4,42	13	103,5
312/11	Картофельное пюре	180	3,6	4,79	24	159,59
348/11	Компот из кураги	200			17	71
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			18	21,47	104,3	686,42
Итого за день			34,09	37,9	225,6	1386,29

День: 4 Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211/11	Омлет с сыром	200	17,56	30,8	4,89	398,53
377/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15	60
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			19,93	31,93	50,89	690,23
Обед						
70/11	соленый огурец порционно	35	0,28	0,04	0,59	4,55
101/11	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	2,31	7,74	19,4	140,59
229/11	Горбуша припущенная	100	16,06	14,8	11,2	194
136/11	Овощи припущенные	180		15	15	195
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			24,39	38,38	94,69	767,14
Итого за день			44,32	70,31	145,58	1457,37

День: 5 Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
382/11	Какао с молоком	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5

	Сыр порциями					
	йогурт 2,5%	125	3,5	3,1	13,8	97,31
Итого за Завтрак			18,79	18,73	115,5	703,18
Обед						
47/11	Салат из квашенной капусты	50	1	1,42	6	39
83/11	Борщ со сметаной	250/10	4,23	8,41	10,9	136,5
284/11	Запеканка картофельная с мясом курицы	250	20,19	17,7	37,4	389,91
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			31,16	28,33	102,8	798,41
Итого за день			49,95	47,06	218,3	1501,59

День: 1 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
379/11	кофейный напиток с молоком	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	Сыр порциями					
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			16,19	15,83	109,8	648,87
Обед						
45/11	Салат из свежей капусты	100	1,6	10	10	136,66
208/11	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5		2	1	24
234/11	Биточек рыбный	100	12,8	15,3	5	128
143/11	Рагу овощное	180	3,65	10,5	16,6	176,4
349/11	Компот из сухофруктов	200	1		20	88
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			23,79	38,4	80,9	694,06
Итого за день			39,98	54,23	190,7	1342,93

День: 2 Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210/11	Омлет натуральный	200	24,13	41,1	3,2	357,33
377/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	16	65
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	120	1,08	0,24	9,72	51,6
Итого за Завтрак			26,86	41,75	42,32	536,43
Обед						
66/11	Салат из отварной моркови и изюмом	100	1,66		21,7	95
99/11	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,86	12,6	115,24
290/11	Кура тушенная в соусе	100/50	18	19	3,65	258,17
168/11	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,36	9	32,4	216

	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			27,69	34,66	118,85	917,41
Итого за день			54,55	76,41	161,17	1453,84

День 3 Неделя 2:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
162/11	Запеканка капустная	220	6,34	8,38	30,4	400,8
382/11	Какао с молоком	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	Сыр порциями	10	2,6	2,8	0	35,2
Итого за Завтрак			15,86	17,17	72,1	683,17
Обед						
	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,6	0,25	3,62	19,2
121/11	Суп молочный с крупой	250	6,98	7,5	24,8	194
261/11	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200/50	29,89	27,6	39,1	524,56
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,8	110
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			42,96	35,95	119	988,76
Итого за день			58,82	53,12	191,1	1671,93

День: 4

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
222/11	Пудинг творожный со сгущен. молоком	200/20	48,52	16,6	79,5	583
377/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15	60
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			51,07	17,21	116	748,5
Обед						
24//00	сельдь с маслом	50/5	2,5	6	11,7	110,96
115/11	Суп с крупой курой	250/10	2,83	2,86	21,8	224,09
274/11	Зразы Верх-Исетские из свинины	100	14	8	8	312,75
136/11	Овощи припущенные	180		15	15	195
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			25,07	32,66	105	1075,8
Итого за день			76,14	49,87	221	1824,3

День 5 Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)	Энерге-
---	--------------------------------	--	----------------------	---------

рец.		Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
378/11	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22	147
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			15,03	14,96	103,5	611,2
Обед						
71/11	Овощи свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	4,8
95/11	Рассольник Домашний со сметаной	250/5	7,36	13,1	32,5	175
228/11	Рыба запеченная под молочным соусом	130/50	14,49	5,94	2,99	178
312/11	Пюре розовое	180	3,68	4,16	26,5	158
349/11	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			31,67	24,05	111,89	748,8
Итого за день			46,7	39,01	215,39	1360

День: 1

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
379/11	кофейный напиток с молоком	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			16,01	16,35	119,3	775,07
Обед						
75/11	икра свекольная	100	1,32	7,91	8	108,47
97/11	Суп картофельный со сметаной	250/10	14,16	12,2	6,66	232,75
234/11	Котлета рыбная	100	12,8	15,3	5	128
127/11	Картофель в молоке	180	4,21	4,47	23,7	151,2
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			38,23	40,68	91,86	853,42
Итого за день			54,24	57,03	211,16	1628,49

День: 2

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211/11	Омлет с сыром	200	17,56	30,8	4,89	398,53
377/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	16	65
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	Фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2

Итого за Завтрак			19,93	31,93	51,89	695,23
Обед						
	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	4,3	25,6
121/11	Суп молочный с крупой	250	6,98	7,5	24,8	194,4
259/11	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200/50	27,5	25,4	36	482,6
349/11	Компот и сухофруктов	200	0,75		26,8	110
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			41,87	33,6	120,2	953,6
Итого за день			61,8	65,53	172,09	1648,83

День: 3

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
382/11	Какао с молоком	200	5,32	5,59	28,3	184,7
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	Сыр порциями	10	2,6	2,8	0	35,2
Итого за Завтрак			17,89	18,43	101,7	641,1

Обед

66/11	Салат из отварной моркови с изюмом	100	0,43	0,07	3,44	16,16
101/11	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	4,64	9,49	15,5	165,99
279/11	Тефтели из свинины с соусом	100/50	8,75	8,5	17,8	182,5
136/11	Овощи припущенные	180		15	15	195
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			19,56	33,86	100,24	792,65
Итого за день			37,45	52,29	201,94	1433,75

День: 4

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

222/11	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	48,52	16,6	79,5	583
376/11	Чай с сахаром	200			32	128
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			50,84	17,72	142,5	942,7

Обед

	подгарнировка	60	0,1	0,01	0,22	1,69
93/11	Суп Уральский с курицей и сметаной	250/10/5	5,66	7,23	21,4	172,6
279/11	Кнели из свинины	100	13,02	12,8	3,35	231
321/11	Капуста тушеная	180	3,64	5,29	15,6	172,2
342/11	Компот из свежих плодов	200	0,75	0	26,8	110

	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			27,91	25,93	95,67	828,49
Итого за день			78,75	43,65	238,17	1771,19

День 5 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
378/11	чай с молоком и сахаром	200	4,16	4,72	22	147
	Масло порциями	10	2,37	0,03	28,3	70,5
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	Йогурт 2,5%	125	3,5	3,1	13,8	97,12
Итого за Завтрак			20	17,89	137,5	735,82
Обед						
47/11	Салат из квашенной капусты с картофелем	100	1,16	1,75	7	45,5
83/11	Борщ со сметаной	250/10	4,23	8,41	10,9	136,5
33/01	Рыба запеченная в омлете	150	20,35	17,5	5,23	231,6
312/11	Пюре розовое	180	3,07	3,47	22,1	131,67
	Напиток Витошка	200			18,6	74
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			33,55	31,73	92,13	760,27
Итого за день			53,55	49,62	229,63	1496,09

День 1 Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
379/11	кофейный напиток с молоком	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	141
	йогурт 2,5%	125	3,5	3,1	13,8	97,31
Итого за Завтрак			18,79	18,73	115,5	781,68
Обед						
	поджаривание	60	0,18	0	1,14	4,2
106/11	Суп картофельный с рыбными фрик.	250/20	14,16	12,2	6,66	232,75
299/11	Суфле из мяса кур	100	14	14	10	222
136/11	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	1035	181,8
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			39,86	36,07	1101,3	873,75
Итого за день			58,65	54,8	1216,8	1655,43

День: 2 неделя 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211/11	Омлет с сыром	200	17,56	30,8	4,89	398,53
376/11	чай с сахаром	200	0,05	0,01	42,7	60
	Масло порциями	10	2,37	0,03	28,3	70,5
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			22,3	31,96	106,89	760,73
Обед						
45/11	Салат из свежей капусты	100	1,56	4,89	8,54	84
81/11	Свекольник со сметаной	250/10	4,23	8,41	10,9	136,5
265/11	Плов с мясом куры и куркумой	250	18,2	18,5	30	362,8
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			29,73	32,6	97,94	816,3
Итого за день			52,03	64,56	204,83	1577,03

День: 3

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173/11	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60	358,7
378/11	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22	147
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
	йогурт 2,5%	125	3,5	3,1	13,8	97,31
Итого за Завтрак			18,35	18,58	126,8	834,71
Обед						
71/11	Овощи свежие порционно	60	0,18	0	1,14	4,2
102/11	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,6	198,79
227/11	Рыба припущенная	100	12,85	11,8	8,99	194
136/11	Овощи припущенные	180		27	27	351
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			21,11	43,49	99,23	980,99
Итого за день			39,46	62,07	226,03	1815,7

День: 4

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
223/11	Пудинг творожный со сгущен. молоком	180/20	48,52	16,6	79,5	
376/11	чай с сахаром	200			32	
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	
Итого за Завтрак			50,84	17,72	142,5	942,7
Обед						
99/11	Суп овощной с курой со сметаной	250/6/10	1,93	5,86	12,6	115,24
255/11	Печень по-строгановски	100/50	14,56	12,9	3,2	250,2
323	Капуста тушеная	180	5,32	4,1	32,8	189
342/11	Компот из свежих плодов	200	0,75	0	26,8	110
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			27,3	23,46	103,7	805,44
Итого за день			78,14	41,18	246,2	1748,14

День: 5

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
162/11	Запеканка капустная	220	6,34	8,38	30,4	400,8
378/11	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22	147
	Хлебцы без глютена	20	1,6	0,4	13,4	62,5
	Йогурт 2,5%	125	3,5	3,1	13,8	97,12
Итого за Завтрак			15,6	16,6	79,6	707,42
Обед						
892/82	Маринад овощной	100	1	5	10,2	89,8
88/11	Щи с квашенной капустой со сметаной	250/5	4,96	7,5	10,6	129,83
228/11	Рыба запеченная под молочным соусом	100/50	14,49	5,94	2,99	178
312/11	Пюре розовое	180	3,68	4,16	26,5	158
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,8	110
	Хлебцы без глютена	60	4,74	0,6	28,3	141
Итого за Обед			29,62	23,2	105,39	806,63
Итого за день			14,02	6,6	25,79	1514,05
Итого за период			1059,57	1021,65	4960,21	31531
Среднее значение за период			52,98	51,08	248,01	1576,05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576112

Владелец Алябьева Анастасия Александровна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023