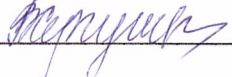


Согласовано:

Директор МОБУ Лицей №7


В.Ю.Сергушкина 

«\_\_» «\_\_\_\_\_» 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова 

«29» «августа» 2023г



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для  
организации питания детей с непереносимостью  
молока**

**в общеобразовательных учреждениях**

г. Минусинск 2023 год

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгентуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
День 1																	
Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	1,00	50,00	5240,00	12,70	239,15	239,00	17,00	0,00	5,00	0,00	255
Рис отварной	180	4,80	6,00	49,30	270,50	0,04	0,04	0,09	35,50	1,92	8,00	96,00	32,00	61,30	0,67	1,07	305
Компот из кураги	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	0,00	0,00	2,53	2,00	9,00	7,00	6,00	91,00	0,50	0,80	349
Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>995</b>	<b>26,62</b>	<b>16,50</b>	<b>122,20</b>	<b>743,70</b>	<b>0,38</b>	<b>1,82</b>	<b>50,09</b>	<b>5278,03</b>	<b>16,62</b>	<b>282,65</b>	<b>456,00</b>	<b>86,90</b>	<b>325,60</b>	<b>8,78</b>	<b>50,53</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгентуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
День 2																	
Виточки (из мяса), с маслом	100/5	15,10	16,70	12,40	260,00	0,07	0,14	0,07	30,80	0,12	38,70	182,60	26,70	293,30	2,53	8,90	268
Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	100/100	4,13	6,67	21,87	164,00	0,10	0,11	0,04	110,07	28,10	80,70	97,30	40,00	752,60	1,46	9,30	312/321
Чай с шиповником	200	0,17		11,00	45,00	0,00	0,00	0,00	1,25	1,50	5,67	3,48	1,52	18,91	0,11		377
Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>935</b>	<b>27,52</b>	<b>24,57</b>	<b>99,37</b>	<b>728,50</b>	<b>0,32</b>	<b>1,03</b>	<b>0,11</b>	<b>142,12</b>	<b>29,72</b>	<b>151,57</b>	<b>397,38</b>	<b>100,12</b>	<b>1238,11</b>	<b>6,71</b>	<b>66,86</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>19,20</b>	<b>20,00</b>	<b>83,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгентуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
День 3																	
Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	280	17,36	22,00	28,70	382,30	0,19	0,15	0,00	364,00	15,79	44,80	269,90	131,00	1033,76	3,02	15,34	259
Кнесь	200	0,96	0,06	10,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,98	5,12	6,25	7,49	3,75	39,31	0,16	0,12	233
Хлеб пшеничный	30	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>900</b>	<b>25,78</b>	<b>23,14</b>	<b>87,50</b>	<b>660,90</b>	<b>0,33</b>	<b>0,93</b>	<b>0,00</b>	<b>364,98</b>	<b>20,91</b>	<b>74,65</b>	<b>376,39</b>	<b>161,95</b>	<b>1222,87</b>	<b>5,40</b>	<b>59,02</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгентуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
День 4																	
Минтай припущенный в молоке	110/30	23,50	14,10	5,20	242,00	0,29	0,11	0,28	5,00	1,78	50,59	281,42	65,26	481,17	1,24	54,80	1
Картофельное пюре (пюре картофеля отварной с маслом)	180	4,15	6,80	24,76	177,00	0,16	0,15	0,14	42,80	13,60	52,00	112,00	37,30	832,00	1,33	11,30	40
Чай с мятой	200	2,50	2,20	10,00	70,00	0,01	0,07	0,00	6,90	0,30	57,30	46,30	9,90	81,30	0,80	4,50	60
Хлеб пшеничный	30	6,40	0,80	36,80	180,00	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	74,40	0,88	30,88	74
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	89
<b>итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>39,21</b>	<b>24,38</b>	<b>97,96</b>	<b>768,60</b>	<b>0,62</b>	<b>1,11</b>	<b>0,42</b>	<b>54,70</b>	<b>15,68</b>	<b>187,49</b>	<b>551,72</b>	<b>142,46</b>	<b>1562,87</b>	<b>5,81</b>	<b>121,88</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгентуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
День 5																	
Виточки рубленые из филе птицы	120	17,70	14,80	4,00	220,00	0,06	0,14	0,00	38,40	1,70	17,00	199,00	28,00	386,00	3,00	8,50	294
Рис припущенный с овощами	180	4,80	6,00	49,30	270,50	0,04	0,04	0,09	35,50	1,92	8,00	96,00	32,00	61,30	0,67	1,07	265
Кнесь	200	0,10		23,70	95,00			0,00	0,00	1,20	4,80	5,90	2,61	21,00	0,13	0,01	233
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>920</b>	<b>27,00</b>	<b>21,46</b>	<b>106,67</b>	<b>727,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,96</b>	<b>0,09</b>	<b>73,90</b>	<b>4,82</b>	<b>44,50</b>	<b>365,40</b>	<b>80,91</b>	<b>566,70</b>	<b>5,30</b>	<b>36,46</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгитур
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 6</i>																	
Гуляш	130	22,06	28,00	44,60	519,00	0,15	0,12	0,12	256,03	1,53	46,20	364,00	193,20	543,20	3,08	6,01	279
Макарона отварные	180	0,17		11,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	2,81	2,08	2,83	20,64	0,12	0,01	171
Чай с шиповником	200	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	349
Хлеб пшеничный	50	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,33	0,24	10,60	49,80	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>968</b>	<b>27,03</b>	<b>28,60</b>	<b>83,20</b>	<b>699,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>0,12</b>	<b>256,03</b>	<b>2,13</b>	<b>61,01</b>	<b>405,08</b>	<b>204,43</b>	<b>619,64</b>	<b>3,86</b>	<b>29,18</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгитур
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 7</i>																	
Тестени мясные с соусом овощным	100	18,48	17,25	31,80	256,40	0,22	0,20	0,00	245,00	5,49	30,35	271,80	59,78	918,91	3,17	13,84	45
Квица гречневая рассыпчатая	180	0,12	0,09	13,1	54	0,003	0,005	0	0,216	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,54	0,23	65
Компот из сухих фруктов	200	6,40	0,80	36,80	180,00	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	74,40	0,88	30,88	89
Хлеб пшеничный	50	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,39	0,00	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,33	0,24	10,60	49,80	0,03	0,39	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>920</b>	<b>28,32</b>	<b>18,74</b>	<b>108,20</b>	<b>614,90</b>	<b>0,40</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>245,22</b>	<b>5,73</b>	<b>65,38</b>	<b>402,43</b>	<b>97,20</b>	<b>1143,06</b>	<b>6,54</b>	<b>70,45</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгитур
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 8</i>																	
Котлеты биточки, шницели из мяса	100	18,4	11,7	7,8	210	0,098	0,099		6,9	0,9	11,55	153,84	22,56	294,54	2,34	5,97	268
Рис отварной с овощами	180	4,80	5,20	47,90	257,60	0,06	0,03	0,08	212,34	0,37	11,57	90,86	33,96	92,85	0,68	1,85	265
Квицель	200	0,96	0,06	10,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,98	5,12	6,25	7,49	3,75	39,31	0,16	0,12	233
Хлеб пшеничный	30	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	89
Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>970</b>	<b>30,16</b>	<b>17,82</b>	<b>104,57</b>	<b>698,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,91</b>	<b>0,08</b>	<b>220,22</b>	<b>6,39</b>	<b>48,07</b>	<b>329,69</b>	<b>81,37</b>	<b>543,70</b>	<b>4,90</b>	<b>42,54</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгитур
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 9</i>																	
Котлеты рыбные (минтай) шницельные, с маслом	110/5	14,90	11,20	1,80	168,00	0,10	0,07	1,76	34,22	1,83	80,10	141,74	23,40	230,96	0,62	25,16	234
Картофельное пюре (слив картофель отварной с мясом)	180/5	4,15	6,80	24,76	177,00	0,16	0,15	0,14	42,80	13,60	52,00	112,00	37,30	832,00	1,33	11,30	312
Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,10	46,00	0,00	0,00	0,00	0,56	1,20	4,64	2,99	2,00	42,51	0,28	0,38	377
Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,39	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,39	0,00	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>925</b>	<b>25,19</b>	<b>18,93</b>	<b>76,53</b>	<b>578,2</b>	<b>0,369</b>	<b>1</b>	<b>1,9</b>	<b>77,58</b>	<b>16,63</b>	<b>155,44</b>	<b>334,23</b>	<b>83,8</b>	<b>1222,47</b>	<b>3,95</b>	<b>71,44</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N ренгитур
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	E	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 2</b>																	
<i>День 10</i>																	
Котлеты рубленные из птицы, с маслом	90/5	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	294
Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	100/100	4,13	6,67	21,87	164,00	0,10	0,11	0,04	110,07	28,10	80,70	97,30	40,00	752,60	1,46	9,30	312/321
Чай с сахаром	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		376
Хлеб пшеничный	50	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,39	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	4,00	0,72	31,74	149,40	0,10	0,39	0,00	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	141,00	2,30	30,60	90
<b>итого за завтрак</b>	<b>940</b>	<b>26,59</b>	<b>21,95</b>	<b>108,41</b>	<b>737,50</b>	<b>0,34</b>	<b>1,01</b>	<b>0,11</b>	<b>213,78</b>	<b>108,65</b>	<b>147,47</b>	<b>358,90</b>	<b>137,20</b>	<b>1163,80</b>	<b>6,18</b>	<b>68,82</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,50</b>	<b>225,00</b>	<b>17,50</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>	