УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора МКП «Оптима»
_____ Р. В. Ригонен
«01» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАННО:
Директор МБОУ «Туруханская СШ № 1»
_____ Т. В. Рыбянец
«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ и 11-18 ЛЕТ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ, СОПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПИТАНИЯ (БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА) В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ТУРУХАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1», ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ МКП «ОПТИМА» (КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ТУРУХАНСКИЙ РАЙОН, С. ТУРУХАНСК, УЛ. ПОПОВА, Д. 7, УЛ. ШАДРИНА А. Е. Д. 10)

с. Туруханск 2023 г.

Дети 6-10 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 1

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,50
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	530	16,26	12,66	53,45	396,10
	Обед					
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,81	4,99	18,04	127,00
23	Котлеты или биточки рыбные	90	12,92	2,28	8,31	103,00
52	Рис отварной с овощами	150	3,35	6,98	22,19	183,25
50	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	16,51	71,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	835	25,66	15,52	101,34	672,25
	Полдник					
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
44	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00
	Итого	365	9,73	11,99	50,27	350,05
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		51,65	40,17	205,06	1418,40
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,08	50,85	61,21	60,36

Дети 11-18 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 1

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,55	7,89	28,48	219,00
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	600	18,97	14,09	66,70	473,40
	Обед					
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,81	4,99	18,04	127,00
23	Котлеты или биточки рыбные	120	17,23	3,04	11,08	137,33
52	Рис отварной с овощами	180	4,02	8,38	26,63	219,90
50	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	16,51	71,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	865	33,82	17,26	124,99	820,43
	Полдник					
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
44	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00
	Итого	365	9,73	11,99	50,27	350,05
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		62,52	43,34	241,96	1643,88
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		69,47	47,11	63,17	60,44

Дети 6-10 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 2

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
39	Рагу из мяса (говядины)	220	13,43	17,52	16,06	283,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	1,72	0,57	24,15	110,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	575	17,73	18,32	67,23	516,60
Обед						
59	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
28	Суп картофельный с крпуой	250	2,00	2,73	20,93	116,25
58	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,40
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150,00
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	770	28,77	31,37	124,30	892,65
Полдник						
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
18	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	3,00	212,00
	Итого	350	16,00	20,13	26,92	332,60
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62,50	69,82	218,45	1741,85
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		81,17	88,38	65,21	74,12

Дети 11-18 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 2

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
39	Рагу из мяса (говядины)	220	13,43	17,52	16,06	283,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	1,72	0,57	24,15	110,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	595	19,02	18,44	75,73	557,40
Обед						
59	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
28	Суп картофельный с крпуой	250	2,00	2,73	20,93	116,25
58	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286,00
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,89	9,09	22,65	180,00
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	940	34,10	36,97	147,51	1058,45
Полдник						
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,07	16,04	83,20
18	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	3,00	212,00
	Итого	370	17,60	20,17	34,94	374,20
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70,72	75,58	258,18	1990,05
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		78,58	82,15	67,41	73,16

Дети 6-10 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 3

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
34	Плов из отварной птицы	160	12,19	12,11	28,88	273,52
4	Салат из свеклы отварной	60	1,04	3,05	5,65	54,60
ГП	Сушки, бублики, баранки	40	4,28	0,48	28,48	135,60
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	500	20,69	15,87	112,98	681,32
	Обед					
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,96	5,50	10,84	101,00
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,66	4,91	4,04	96,00
7	Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	3,78	7,92	19,62	165,60
50	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	16,51	71,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	865	21,98	19,60	87,30	621,60
	Полдник					
60	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180	5,22	4,50	7,20	95,40
ГП	др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
27	Булочка дорожная или др. выпечка	50	3,50	6,92	27,92	188,34
	Итого	345	9,18	11,88	46,39	337,79
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
	Суточная потребность		51,85	47,35	246,67	1640,71
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00
			67,34	59,94	73,63	69,82

Дети 11-18 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 3

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
34	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,90
4	Салат из свеклы отварной	100	1,73	5,09	9,41	91,00
ГП	Сушки, бублики, баранки	40	4,28	0,48	28,48	135,60
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	600	25,72	21,06	132,46	826,90
	Обед					
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,96	5,50	10,84	101,00
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,62	5,46	4,49	106,67
7	Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	3,78	7,92	19,62	165,60
50	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	16,51	71,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	945	26,12	19,73	104,19	709,47
	Полдник					
60	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
27	Булочка дорожная или др. выпечка	50	3,50	6,92	27,92	188,34
	Итого	365	9,76	12,38	47,19	348,39
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
	Суточная потребность		61,60	53,17	283,84	1884,76
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,00	92,00	383,00	2720,00
			68,44	57,79	74,11	69,29

Дети 6-10 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 4

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4
36	Какао с молоком	200	3,53	3,65	14,99	107,00
6	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	1,72	0,57	24,15	110,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	567	17,10	15,04	86,97	555,16
	Обед					
61	Салат из моркови отварной	60	0,75	3,05	3,68	46,20
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25
12	Тефтели из говядины "ежики"	90	10,81	14,84	11,19	221,00
48	Капуста тушеная	150	3,13	4,64	12,37	113,00
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	830	23,46	26,43	111,46	791,45
	Полдник					
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
21	Соус шоколадный	15	0,86	0,81	6,93	38,42
31	Сырники из творога запеченные	170	33,35	10,95	36,27	387,00
	Итого	385	34,27	11,77	53,46	469,42
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
	Суточная потребность		74,83	53,24	251,89	1816,03
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00
			97,18	67,39	75,19	77,28

Дети 11-18 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 4

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25
36	Какао с молоком	200	3,53	3,65	14,99	107,00
6	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	5,12	5,23	0,00	68,60
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	1,72	0,57	24,15	110,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	645	21,99	19,13	103,19	677,25
	Обед					
61	Салат из моркови отварной	100	1,25	5,09	6,14	77,00
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25
12	Тефтели из говядины "ежики"	100	12,01	16,49	12,43	245,56
48	Капуста тушеная	180	3,76	5,57	14,84	135,60
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	940	27,73	30,55	131,47	930,61
	Полдник					
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
21	Соус шоколадный	15	0,86	0,81	6,93	38,42
31	Сырники из творога запеченные	200	39,24	12,88	42,67	455,29
	Итого	415	40,16	13,70	59,86	537,71
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
	Суточная потребность		89,88	63,38	294,52	2145,57
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,00	92,00	383,00	2720,00
			99,87	68,89	76,90	78,88

Дети 6-10 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 5

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
32,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	23,64	21,09	15,09	344,55
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	555	29,88	24,48	59,23	559,20
	Обед					
59	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00
5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,53	3,96	23,62	144,00
29	Гуляш из говядины	90	13,20	14,52	3,30	196,80
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	830	31,67	30,36	117,76	814,70
	Полдник					
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
62	Бутерброд с сыром	50	4,68	10,34	14,89	171,00
ГП	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	Итого	350	9,03	14,09	31,34	293,00
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		70,58	68,93	208,33	1666,90
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,66	87,25	62,19	70,93

Дети 11-18 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 5

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
32,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	23,64	21,09	15,09	344,55
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	575	31,17	24,60	67,73	600,00
	Обед					
59	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00
5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,53	3,96	23,62	144,00
29	Гуляш из говядины	120	17,60	19,36	4,40	262,40
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	960	39,98	38,77	144,03	1020,48
	Полдник					
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
62	Бутерброд с сыром	77	7,38	13,40	24,76	250,00
ГП	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	Итого	377	11,73	17,15	41,21	372,00
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		82,88	80,52	252,97	1992,48
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,09	87,52	66,05	73,25

Дети 6-10 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 6

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	1,68	1,98	46,38	210,00
56	Картофельное пюре (или картофель отварной)	150	3,15	6,60	16,35	138,00
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,66	4,91	4,04	96,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	540	16,07	13,72	93,79	567,60
	Обед					
4	Салат из свеклы отварной	60	1,04	3,05	5,65	54,60
10	Свекольник со сметаной	255	2,23	5,06	13,48	123,00
19	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,08	144,00
41	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	835	23,23	25,37	121,41	826,20
	Полдник					
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
44	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00
	Итого	365	9,73	11,99	50,27	350,05
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
	Итого за день		**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Суточная потребность		49,03	51,08	265,47	1743,85
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00
			63,68	64,66	79,24	74,21

Дети 11-18 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 6

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	90	2,52	2,97	69,57	315,00
56	Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	3,78	7,92	19,62	165,60
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,62	5,46	4,49	106,67
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,05	12,03	62,40
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	630	20,72	16,45	127,79	754,07
	Обед					
4	Салат из свеклы отварной	100	1,73	5,09	9,41	91,00
10	Свекольник со сметаной	255	2,23	5,06	13,48	123,00
19	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160,00
41	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	245,52
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	945	27,73	29,25	146,11	980,72
	Полдник					
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
44	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00
	Итого	365	9,73	11,99	50,27	350,05
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
	Итого за день		**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Суточная потребность		58,18	57,69	324,17	2084,84
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,00	92,00	383,00	2720,00
			64,64	62,71	84,64	76,65

Дети 6-10 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 7

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
37	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
	Итого	505	13,57	9,52	66,19	410,90
	Обед					
59	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	7,97	6,91	13,19	146,96
23	Котлеты или биточки рыбные	90	12,92	2,28	8,31	103,00
45	Рис, припущенный с томатом	150	3,86	6,06	33,60	204,30
50	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	16,51	71,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	830	31,73	20,48	112,28	764,26
	Полдник					
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
62	Бутерброд с сыром	50	4,68	10,34	14,89	171,00
ГП	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	Итого	350	8,18	12,84	51,89	360,00
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
	Итого за день		**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Суточная потребность		53,48	42,84	230,36	1535,16
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00
			69,45	54,23	68,76	65,33

Дети 11-18 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 7

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	1,45	1,25	12,45	69,00
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
	Итого	575	16,93	13,36	83,61	527,05
	Обед					
59	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	7,97	6,91	13,19	146,96
23	Котлеты или биточки рыбные	120	17,23	3,04	11,08	137,33
45	Рис, припущенный с томатом	180	4,63	7,27	40,32	245,16
50	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	16,51	71,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	960	39,59	24,67	141,13	950,65
	Полдник					
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
62	Бутерброд с сыром	77	7,38	13,40	24,76	250,00
ГП	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	Итого	377	10,88	15,90	61,76	439,00
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
	Итого за день		**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Суточная потребность		67,40	53,93	286,50	1916,70
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,00	92,00	383,00	2720,00
			74,89	58,62	74,80	70,47

Дети 6-10 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 8

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
43,26	Каша пшенная (рисовая) молочная жидкая	200	7,98	7,77	37,02	251
36	Какао с молоком	200	3,53	3,65	14,99	107,00
6	Сыр сычужный твердый (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	567	17,62	15,24	80,25	534,81
	Обед					
61	Салат из моркови отварной	60	0,75	3,05	3,68	46,20
22	сметаной	255	1,96	5,50	10,84	101,00
32,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	23,64	21,09	15,09	344,55
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	795	32,37	30,69	83,13	745,75
	Полдник					
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
18	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	3,00	212,00
	Итого	350	12,86	17,44	21,28	297,60
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		62,85	63,37	184,66	1578,16
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		81,62	80,22	55,12	67,16

Дети 11-18 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 8

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
43,26	Каша жидкая молочная рисовая (пшенная)	250	9,98	9,71	46,28	313,75
36	Какао с молоком	200	3,53	3,65	14,99	107,00
6	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	5,12	5,23	0,00	68,60
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	645	22,96	19,40	98,01	665,80
	Обед					
61	Салат из моркови отварной	100	1,25	5,09	6,14	77,00
22	сметаной	255	1,96	5,50	10,84	101,00
32,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	23,64	21,09	15,09	344,55
50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	865	34,81	32,23	99,43	837,75
	Полдник					
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,07	16,04	83,20
18	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	3,00	212,00
	Итого	370	14,46	17,48	29,30	339,20
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		72,23	69,11	226,74	1842,75
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		80,26	75,12	59,20	67,75

Дети 6-10 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 9

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
35	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	1,72	0,57	24,15	110,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Итого	595	17,42	13,26	73,84	465,40
	Обед					
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,81	4,99	18,04	127,00
29	Гуляш из говядины	90	13,20	14,52	3,30	196,80
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
50	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	16,51	71,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	835	31,14	28,63	111,22	835,85
	Полдник					
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
21	Соус шоколадный	15	0,86	0,81	6,93	38,42
31	Сырники из творога запеченные	170	33,35	10,95	36,27	387,00
	Итого	385	34,21	11,76	53,25	467,42
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		82,77	53,65	238,31	1768,67
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,49	67,91	71,14	75,26

Дети 11-18 лет (меню для детей с зеболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 9

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
35	Суп молочный с крупой	300	7,24	7,74	24,78	197,70
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	115	1,72	0,57	24,15	110,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Итого	715	21,13	15,96	90,60	572,10
	Обед					
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,81	4,99	18,04	127,00
29	Гуляш из говядины	120	17,60	19,36	4,40	262,40
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66
50	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,10	16,51	71,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	965	40,43	34,62	136,18	1029,26
	Полдник					
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
21	Соус шоколадный	15	0,86	0,81	6,93	38,42
31	Сырники из творога запеченные	200	39,24	12,88	42,67	455,29
	Итого	415	40,10	13,69	59,65	535,71
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		101,66	64,27	286,43	2137,07
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		93,91	69,86	74,79	78,57

Дети 6-10 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 10

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
55	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00
61	Салат из моркови отварной	60	0,75	3,05	3,68	46,20
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	500	19,90	19,41	72,46	548,80
	Обед					
4	Салат из свеклы отварной	60	1,04	3,05	5,65	54,60
28	Суп картофельный с крпуой	250	2,00	2,73	20,93	116,25
12	Тефтели из говядины "ежики"	90	10,81	14,84	11,19	221,00
7	отварной)	180	3,78	7,92	19,62	165,60
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	860	23,70	29,59	122,78	857,45
	Полдник					
60	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180	5,22	4,50	7,20	95,40
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
27	Булочка дорожная или др. выпечка	50	3,50	6,92	27,92	188,34
	Итого	345	9,18	11,88	46,39	337,79
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		52,78	60,88	241,63	1744,04
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,55	77,06	72,13	74,21

Дети 11-18 лет (меню для детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания/бессолевая диета)

День 10

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
55	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00
61	Салат из моркови отварной	100	1,25	5,09	6,14	77,00
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	69,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	560	21,69	21,57	83,42	620,40
	Обед					
4	Салат из свеклы отварной	100	1,73	5,09	9,41	91,00
28	Суп картофельный с крпуой	250	2,00	2,73	20,93	116,25
12	Тефтели из говядины "ежики"	100	12,01	16,49	12,43	245,56
7	отварной)	180	3,78	7,92	19,62	165,60
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,10	26,07	135,20
ГП	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	90,00
	Итого	940	27,53	32,78	141,62	979,61
	Полдник					
60	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,05
27	Булочка дорожная или др. выпечка	50	3,50	6,92	27,92	188,34
	Итого	365	9,76	12,38	47,19	348,39
Норма выдачи специй 1,2 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		58,98	66,73	272,23	1948,40
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		65,53	72,53	71,08	71,63

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	612,32	551,33	2290,83	16653,77
Итого за 1 дней	51,03	45,94	190,90	1387,81
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,90	3,74	
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00
Процент удовлетворения суточной потребности	66,27	58,16	56,99	59,06

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11-18 лет				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	726,05	627,72	2727,54	19586,50
Итого за 1 дней	72,61	62,77	272,75	1958,65
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,86	3,76	
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00
Процент удовлетворения суточной потребности	80,67	68,23	71,22	72,01

Примечание: ГП - готовый продукт.

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