

«Согласовано».

Начальник отдела образования  
и молодежной политики  
администрации Борисоглебского  
городского округа Воронежской

В. Кумченко



Л.В. Какорина

Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО

1-4 классы с заболеванием целиакия

1 день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C	
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	1,8	167,3	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-	-	0,3
18	1/200	Чай с сахаром	3,4*	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	-	0,2
13/2	1/30/8	Хлеб безглютеновый с маслом	2,4	6,0	14,9	123,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	-	-
		Итого:				393,8									

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C	
26	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/икра кабачковая	-	4,2	4,2	54,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	-	2,1
32	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	-	8,3
41	1/100	Биточки куриные	17,9	8,1	13,6	200,0	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	-	3,2
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	-	4,1
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	-	4,0
13/6	1/40	Хлеб безглютеновый	3,0	0,4	19,4	95,2	11,4	29,4	77,2	0,94	-	0,1	0,6	-	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	-	0,6



13/4	7	1/30/10	Хлеб безглютеновый с сыром	4,8	3,0	14,8	106,0	10,6	13,8	32,9	0,43	0,045	0,05	0,87	-
			Итого:			1	410,0								

## Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
34	1/250/25	Сул с мясными фрикадельками	4,1	5,9	15,5	161,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3	
43	1/120	Рыба тушеная в томате с овощами	7,4	9,6	14,2	223,4	22,5	10,9	7,2	2,4	0,5	0,1	0,6	0,3	
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	254,6	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9	
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18,0	107,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68	
13/6	1/40	Хлеб безглютеновый	3,0	0,4	19,4	95,2	11,4	29,4	77,2	0,94	-	0,1	0,6	-	
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6	
		Итого:				865,5									

Калорийность дня: 1275,5

Четвертый день.

## Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
12	1/200/5	Каша молочная пшеничная	8,9	8,5	44,1	288,0	93	29,7	278	3,1	0,2	0,17	1,03	0,14	
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2	
13/3	1/30/8/10	Хлеб безглютеновый с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-	
		Итого:				550,0									

## Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
28	1/40	Овощи свежие (термическая обработка)/соленый огурец	-	-	2,4	36,3	-	6,2	1,5	-	-	0,01	0,07	1,4
35	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6,5	13,2	20,1	266,4	30,1	29,7	17,1	1,1	0,87	0,6	0,4	15
44	1/150	Бифстроганов	27,5	34,0	4,7	404,3	13,0	14,0	134,0	0,8	0,05	0,09	2,0	0,3
55	1/200	Рис отварной	5,1	4,3	52,9	270,5	3,0	28	91,6	0,5	0,05	0,04	0,5	0,5



24	1/200	Какао	4,2	3,6	17,3	119,0	115,0	-	-	1,3	-	0,2	-	-
13/6	1/40	Хлеб безглютеновый	3,0	0,4	19,4	95,2	11,4	29,4	77,2	0,94	-	0,1	0,6	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1215,7								

Калорийность дня: 1765,7

Пятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	BI	PP	C
10	1/200/5	Каша рисовая молочная	6,3	7,3	44,1	267,0	72,0	16,0	185,0	1,3	0,2	0,05	0,12	0,2
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55,0	-	-	2,5	-	0,1	-	-
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
13/5	1/30	Хлеб безглютеновый	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				529,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	BI	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
36	1/250	Суп гречневый с мясом	2,9	3,2	17,0	108,3	20,5	11,3	-	1,7	-	0,1	-	8,3
45	1/100	Котлета из филе птицы	18,0	8,1	14,4	202,6	11,0	13,0	121	0,7	0,05	0,08	1,7	0,3
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4
13/6	1/40	Хлеб безглютеновый	3,0	0,4	19,4	95,2	11,4	29,4	77,2	0,94	-	0,1	0,6	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				857,6								

Калорийность дня: 1387,0









Обсл

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	1/250	Супл рисовый с курицей	11,2	6,6	22,7	191,5	24,9	13,4	-	2,0	-	0,1	-	8,3
50	1/100	Котлета мясная	17,6	11,7	13,9	231,6	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	254,6	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
13/6	1/40	Хлеб безглютеновый	3,0	0,4	19,4	95,2	11,4	29,4	77,2	0,94	-	0,1	0,6	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				924,9								

Калорийность дня: 1475,3