

**«Согласовано».**

Начальник отдела образования  
и молодежной политики

администрации Борисоглебского  
городского округа Воронежской

областного центра  
**ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Молодежной**  
**Политики**

Л.В. Какорина

15.08.2022



**«Утверждено»**

УМБУ БГО «Комбинат детского питания»

и Молодежной политики

администрации Борисоглебского  
городского округа Воронежской

областного центра  
**ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Молодежной**  
**Политики**

Л.В. Какорина

15.08.2022



**Примерное десятидневное меню для питания школьников в образовательных учреждениях БГО**

**1-4 классы с заболеванием целиакия**

Завтрак  
1 день

№ TK	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическа- я ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	pp
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	1,8	167,3	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-
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 беззлutenовый 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							

№ TK	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическа- я ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	pp
26	1/60	Овощи свежие (термическая обработка) икра кабачковая	-	4,2	4,2	54,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1
32	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-
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
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	3,2
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-
13/6	1/40	Хлеб беззлутеновый	3,0	0,4	19,4	95,2	11,4	29,4	77,2	0,94	-	0,1	4,0
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:

837,4

Калорийность дня: 1231,2

## Завтрак

Второй день.

№ TK	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность			Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
7	1/200/5	Каша молочная «Ассорти»	5,7	7,5	28,2	203,0	101,1	-	1,2	-	0,2	-	-	
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	0,3	-	-	-	0,2	
3	1/80/15	Сырник с ловидлом	14,5	9,5	27,1•	257,6	181,6	5,84	5,1	0,4	0,03	0,03	0,24	
13/3	1/30/8/10	Хлеб беззлутеновый 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	
<b>Итого:</b>						722,6								

## Обед

№ TK	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность			Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
27	1/40	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из квашенной капусты	0,9	1,1	6,9	54,5	12,8	1,9	11,5	0,2	-	0,001	1,4	8,8
33	1/250/10	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	8,2	15,2	22,7	208,7	25,5	1,5	-	1,3	-	0,1	-	8,7
42	1/100	Зразы рубленные	10,0	30,3	12,5	365,0	42,0	45,0	201,0	3,2	-	0,09	3,6	1,4
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	200,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
22	1/200	Кисель	0,1	-	23,7	98,5	3,0	-	36,0	0,4	-	0,04	-	8,0
13/6	1/40	Хлеб беззлутеновый	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
<b>Итого:</b>						1045,9								

Калорийность дня: 1768,5

## Завтрак

Третий день.

№ TK	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность			Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
11	1/200/5	Каша молочная «Дружба»	5,6	7,5	28,3	201,0	94,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
19	1/200/15/	Чай с сахаром и лимоном	3,4	3,1	18,4	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2

13/4	7	
1/30/10		Хлеб безглютеновый с сыром
		Итого:

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Са	Mg	Р	Fe	А	B1	Pr	С
34	1/250/25	Суп 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	Ragu 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	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

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Са	Mg	Р	Fe	А	B1	Pr	С
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	Углеводы	Энергетическая ценность	Са	Mg	Р	Fe	А	B1	Pr	С
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	1,5
44	1/150	Бефстроганов	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	Кафе	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	-
		Итого:				1215,7							0,6

Калорийность дня: 1765,7

#### Завтрак

Пятый день.

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	Са	Mg	P	Fe	A	B1	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 блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	Са	Mg	P	Fe	A	B1	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

Шестой день.

3aBTbAK

№ TK	Выход	Наименование блюд	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			Белки	Жиры ды	Углево ды	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	
7	1/200/5	Каша молочная «Ассорти»	5,7	7,5	28,2	203,0	101,1	-	-	1,2	-	-
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-
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
Итого:							465,0				1,24	0,2

Vanuatu 1257

Категорийность дня: 1127,3

ЗАБІГАК

ВОСЬМОЙ ДЕСЯТЫЙ

Обея

Калорийность дня: 1361,0

Завтрак

№ TK	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче- ская ценность	Ca	Минеральные вещества (мг)	Fe	A	Витамины (мг)	
11	1/200/5	Каша молочная «Дружба»	5,6	7,5	28,2	201,0	94,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-
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
		Итого:				427,5						0,4

№ TK	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче- ская ценность	Ca	Минеральные вещества (мг)	Fe	A	Витамины (мг)	
								Mg	P	Pr	C	
26	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/икра кабачковая	-	4,2	4,2	54,0.	-	9,3	2,3	-	0,01	0,1
32	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1
49	1/150	Гуляш из филе птицы	29,3	6,8	3,1	196,7	15,4	5,2	18,3	0,11	0,03	0,02
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	128,0	3,0	-	18,0	0,2	0,02	-
13/6	1/40	Хлеб безглютеновый	3,0	0,4	19,4	95,2	11,4	29,4	77,2	0,94	-	0,1
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03
		Итого:				834,1						

Калорийность дня: 1261,6

Десерт

№ TK	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче- ская ценность	Ca	Минеральные вещества (мг)	Fe	A	Витамины (мг)	
								Mg	P	Pr	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
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55	-	-	2,5	0,1	-
18	1/200	Чай с сахаром	3,4	2,9	18,4	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-
13/5	1/30	Хлеб безглютеновый	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05
		Итого:				550,4						0,4

## Обса

№ TK	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PR	C
40	1/250	Суп 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