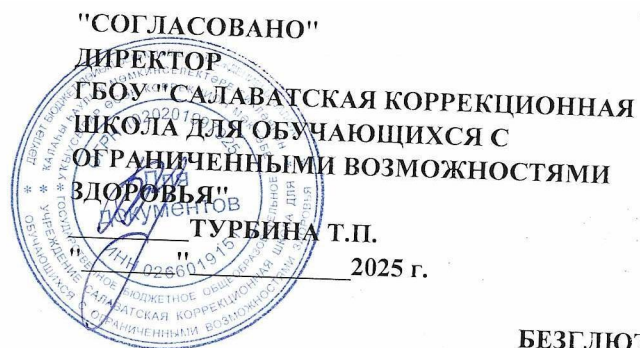




БЕЗГЛУТЕНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ.

Сезон: осень 2025
Категория: Учащиеся 7-11 лет

Введено в работу " " 2025 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Понедельник			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
3.30	Мясо отварное из филе индейки (с бульоном)	100	4,8	5,6	0	98
4.2.4 III	Макаронные изделия отварные (безглютеновые)	180	6,6	4,8	39,3	228
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в завтрак	500	13,8	11	53,3	398,5
	Обед					
1.57.1 III	Суп картофельный с макаронными изделиями (безглютеновые)	250	2,15	2,75	13,8	88,8
2.205.1 III	Фрикадельки рыбные припущенные с овощами	90	8,3	4,3	4,8	92
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	6,72	4,32	27,68	177,2
7.71	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,1	0	1,3	5,6
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в обед	713	19,19	11,85	58,78	421,6
	Всего в день		32,99	22,85	112,08	820,1

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5.17	Каша пшенная безмолочная жидкая с маслом растительным	185	6,6	7,9	31,5	225
4.7.4 III	Капуста тушеная (без муки и сахара)	100	2,2	2,72	9,44	70,6
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	501	10,72	11,1	52,14	353,6
	Обед					
26	"Борщ из свежей капусты с картофелем" без сметаны	250	17,6	11,3	17,3	243
3.30	Мясо отварное из филе индейки. (с бульоном)	90	4,5	4,6	0	78
4.11	Каша рисовая рассыпчатая на масле растительном	150	3,6	4	36,7	200
7.13	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	16	67
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в обед	706	27,82	20,48	81,2	646
	Всего в день		38,54	31,58	133,34	999,6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Среда			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4,22,1 III	Каша кукурузная вязкая	150	5,33	6	35,7	219,2
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4
7.71	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,1	0	1,3	5,6
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	503	7,87	7	60,94	344,2
	Обед					
2.6	Суп картофельный с бобовыми	250	18,8	10	20	246
2.206.1 III	Тефтели рыбные с рисом припущенные с овощами	90	6,7	8,2	8,64	135
4.7.4 III	Картофель тушеный	150	3,3	4,8	14,16	105,9
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в обед	706	30,72	23,48	54	544,9
	Всего в день		38,59	30,48	114,94	889,1

1-ая неделя/Четверг						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.7	Каша гречневая рассыпчатая на масле растительном	180	8,1	5,18	33,21	177,2
5.103.1 III	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в завтрак	500	11,62	9,53	53,43	316,12
	Обед					
25	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	10,2	8	8,75	131
3.19	Мясо отварное из филе индейки (с бульоном)	90	4,5	4,6	0	78
4.2.4 III	Макаронные изделия отварные " безглютеновые "	150	5,5	4	32,8	190
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,8	0,1	16	68,1
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в обед	706	12,72	9,18	60	394,1
	Всего в день		24,34	18,71	113,43	710,22

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Пятница			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
3.30	Мясо отварное из филе индейки. (с бульоном)	100	4,8	5,6	0	98
4.21.1 III	Картофель отварной с маслом растительным	180	3	1	36	121
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в Завтрак	500	10,2	7,2	50	291,5
	Обед					
2.1	Суп гречневый с овощами	250	15	8	16	197
2.205.1 III	Фрикадельки рыбные припущенные с овощами	90	8,3	4,3	4,8	92
4.11	Каша рисовая рассыпчатая на масле растительном	180	4,32	4,8	44	240
7.71	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,1	0	1,3	5,6
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в Обед	743	29,64	17,58	77,3	592,6
	Всего в день		39,84	24,78	127,3	884,1

2-ая неделя/Понедельник						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
3.30	Мясо отварное из филе индейки (с бульоном)	100	4,8	5,6	0	98
4.7	Каша гречневая рассыпчатая на масле растительном	180	8,1	5,18	33,21	212,64
7.71	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,1	0	1,3	5,6
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в завтрак	507	15,4	11,38	48,51	388,74
	Обед					
1.22	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	5	4	63
1.57.1 III	Суп картофельный с макаронными изделиями (безглютеновые)	200	1,72	2,2	11,1	71,1
2.205.1 III	Фрикадельки рыбные припущенные с овощами	90	8,3	4,3	4,8	92
4.11	Каша рисовая рассыпчатая на масле растительном	150	3,6	4	36,7	200
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в обед	716	16,44	15,98	67,8	484,1
	Всего в день		31,84	27,36	116,31	872,84

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.30.1 Ш	Каша кукурузная вязкая	180	6,39	7,2	42,8	263
5.103.1 Ш	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в завтрак	500	9,91	11,55	63,02	401,92
	Обед					
2.2	Суп рисовый с томатом	250	15	8	9,6	197,5
3.30	Мясо отварное из филе индейки (с бульоном)	90	4,5	4,6	0	78
4.21.1 Ш	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	1	36	121
3.2.1ш	Напиток витаминизированный	200	0,8	0,1	16	68,1
11.38.2 Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в обед	706	25,22	14,18	72,8	522,6
	Всего в день		35,13	25,73	135,82	924,52

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Среда			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.2.4 Ш	Макаронные изделия отварные (безглютеновые)	150	5,5	4	32,8	190
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в завтрак	500	8,42	5,12	59,54	323,9
	Обед					
26	Борщ из свежей капусты с картофелем " без сметаны "	250	17,5	11,3	17,3	243
4.36.1 Ш	Каша пшенная рассыпчатая с маслом растительным	150	5,83	5,25	36,3	216
2.206.1 Ш	Тефтели рыбные с рисом припущенные с овощами	90	6,7	8,2	8,64	135
7.71	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,1	0	1,3	5,6
11.38.2 Ш	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,44	0,36	8,4	43,5
	Всего в обед	713	31,57	25,11	71,94	643,1
	Всего в день		39,99	30,23	131,48	967

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9.23.1 Ш	Каша "Дружба" на воде	185	4,6	6,8	30,1	200
4.7.4 Ш	Капуста тушеная (без муки и сахара)	100	2,2	2,72	9,44	70,6
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в завтрак	501	8,72	10	50,74	328,6
	Обед					
1.57.1 Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями (безглютеновые)	250	2,15	2,75	13,8	88,8
3.30	Мясо отварное из филе индейки (с бульоном)	90	4,5	4,6	0	78
4.7	Каша гречневая рассыпчатая на масле растительном	150	6,72	4,32	27,68	177,2
7.4	Напиток "Цитрусовый"	200	0,2	0	11,8	77
11.38.1	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в обед	706	15,49	12,15	64,48	479
	Всего в день		24,21	22,15	115,22	807,6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Пятница			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4.11	Каша рисовая рассыпчатая на масле растительном	180	4,32	4,8	44	240
3.30	Мясо отварное из филе индейки (с бульоном)	100	4,8	5,6	0	98
7.71	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,1	0	1,3	5,6
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	20	2,4	0,6	14	72,5
	Всего в завтрак	507	11,62	11	59,3	416,1
	Обед					
5.103.1 III	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42
1.20.1ш	Свекольник без сметаны	200	1,8	3,8	11,9	95
2.205.1 III	Фрикадельки рыбные припущенные с овощами	90	8,3	4,3	4,8	92
4.21.1 III	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	1	36	121
282.06	Чай	200	0	0	0	0
11.38.2 III	Хлебцы гречневые безглютеновые	16	1,92	0,48	11,2	58
	Всего в обед	756	16,14	13,33	70,12	432,42
	Всего в день		27,76	24,33	129,42	848,52
	Итого		333,23	258,2	1229,34	8723,6
	Среднее за период		33,323	25,82	122,934	872,36

Ответственные лица за разработку меню:
Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.



Технолог
В.Р. Меметалиева