

2.4. Гигиена детей и подростков

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ В ОРГАНИЗОВАННЫХ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ



Новосибирск – 2020

Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией.

Рекомендации подготовлены:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.А.Лобкис, Н.А.Зубцовская, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России (Ж.Ю. Горелова), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

Приведенные в Рекомендациях рецептуры блюд, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья» (далее - ПС). В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»). В ПС реализована опция визуализации блюд, в состав которых входят выбранные пользователем аллергены, а также опция подбора блюд для адекватной замены. Данные рекомендации являются руководством пользователя ПС и разъясняют механизм работы пользователей в программном средстве.

На Рекомендации получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований).

Рекомендации рассмотрены и утверждены на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 7 от 27.08.2020), рекомендованы к использованию при организации питания детей в организованных коллективах. Рекомендации и программа «Мониторинг питания и здоровья» разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

Содержание

I. Введение	4
II. Пищевая аллергия у детей – распространенность, этиология, симптоматика клинических проявлений, профилактика	5
III. Рецептуры блюд	8
3.1. Блюда из круп (каши)	8
3.1. Гарниры	23
3.7. Блюда из мяса	28
Приложение 1. Пример адаптации меню для питания детей (3-7 лет) в дошкольной образовательной организации, страдающих пищевой аллергией	32
Приложение 2. Пример адаптации меню для питания детей (от 7 до 11 лет), обучающихся в общеобразовательной организации, страдающих пищевой аллергией	43
Приложение 3. Пример адаптации меню для питания детей, обучающихся в общеобразовательной организации, страдающих пищевой аллергией (11 лет и старше)	57
Список использованных источников	71

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ В ОРГАНИЗОВАННЫХ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

I. Введение

В Рекомендациях представлены перечень рецептов блюд с объемами порций для возрастных групп 3-7 лет, 7-11 лет, 11 лет и старше. Использование данных рецептов позволит обеспечить разнообразие питания детей и осуществить адекватную замену блюд, в рецептуру которых входят продукты на которые у ребенка имеется пищевая аллергия.

Рекомендации разработаны в развитие МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

Рекомендации подготовлены в дополнении к ранее вышедшим в 2020 г. сборникам рецептов блюд и кулинарных изделий, подготовленных ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет); рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций; типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования). Рекомендации позволяют адаптировать приведенные в сборниках типовые меню для организации питания детей с пищевой аллергией.

Рекомендации содержат общую информацию о проблеме пищевой аллергии у детей в настоящее время, рецептуры блюд, рекомендуемые для адаптации действующих меню в организованных детских коллективах, в приложении приведены варианты типовых меню и алгоритмы их адаптации для детей с пищевой аллергией.

Приведенные в Рекомендациях рецептуры блюд, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей» (далее ПС). В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»). В ПС реализована опция визуализации блюд, в состав которых входят выбранные пользователем аллергены, а также опция подбора блюд для адекватной замены.

II. Пищевая аллергия у детей – распространенность, этиология, симптоматика клинических проявлений, профилактика

Детская аллергия на пищевые продукты является основной проблемой здравоохранения во всем мире¹. Распространенность аллергических заболеваний в настоящее время достигла эпидемического уровня². По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) симптомы пищевой аллергии в анамнезе отмечаются у 17,3% детей³. По данным эпидемиологических исследований распространенность доказанной пищевой аллергии в развитых странах в настоящее время среди детей первого года жизни составляет 6%-8%, среди детей подросткового возраста - 2%-4%⁴. Пищевая аллергия чаще встречается у детей с иными формами аллергических заболеваний (при атопическом дерматите пищевая аллергия регистрируется у 48% детей)⁵, а также у детей с патологией желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы (распространенность пищевой аллергии достигает 50%)^{6,7,8}.

Одним из основных факторов риска развития пищевой аллергии у детей является генетически обусловленная способность организма запускать иммунопатологические механизмы развития аллергии, в частности IgE-опосредованные реакции. Примерно у половины больных, страдающих пищевой аллергией, либо имеется какое-нибудь аллергическое заболевание в анамнезе (поллиноз, атопическая бронхиальная астма), либо этими заболеваниями болеют их ближайшие родственники⁹.

Риск для здоровья детей с пищевой аллергией представляет присутствие в меню пищевых аллергенов.

Пищевые аллергены – это, как правило, гликопротеины молекулярной массой 10-70 кДа (*Дальтон - единица массы, равная массе атома водорода (1 а.е.м.), используется для измерения молекулярной массы, чаще используются кило-дальтонах*), содержащиеся в пищевых продуктах, реже — полипептиды, гаптены, которые соединяются с белками пищи. Эти гликопротеины, имеют трехмерную структуру, хорошо растворимы в воде,

¹ Experiences and Support Needs of Mothers of Children with Food Allergy During the Transition to School. Prathyusha Sanagavarapu <https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-017-0880-8> (дата обращения 05.08.2020)

² Ранджит К.Ч. Пищевая аллергия и непереносимость пищевых продуктов, роль диеты в раннем возрасте Актуальные проблемы аллергии в педиатрии. Педиатрия. Проблемы XXI века. Под редакцией Н.А. Геппе. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. Издательство ЮНЕСКО. 2018; 2: 29–40.

³ Muraro A. et al. EAACI food allergy and anaphylaxis guidelines: diagnosis and management of food allergy //Allergy. – 2014. – Т. 69. – №. 8. – С. 1008-1025.

⁴ Гастроинтестинальная пищевая аллергия у детей дошкольного возраста: совершенствование методов диагностики и профилактики. Автореферат диссертации к.м.н.Лишке Д.В., 2009.

⁵ Лысиков Ю.А. Особенности структуры и функции слизистой оболочки желудка у детей с бронхиальной астмой / Ю.А. Лысиков, Л.А. Рогозина, В.А. Филин, И.И. Балаболкин // Вопросы детской диетологии. -2004.-Т. 2.-№5.-С. 5-15.

⁶ Лысиков Ю.А. Особенности структуры и функции слизистой оболочки желудка у детей с бронхиальной астмой / Ю.А. Лысиков, Л.А. Рогозина, В.А. Филин, И.И. Балаболкин // Вопросы детской диетологии. -2004.-Т. 2.-№5.-С. 5-15.

⁷ Лусс Л.В. Проблемы пищевой аллергии в гастроэнтерологии / Л.В. Лусс П Лечащий врач. 2004. - № 4. - С. 68-70., Лусс Л.В. Синдром вторичной иммунной недостаточности у больных с аллергическими заболеваниями и методы ее коррекции

⁸ Ю.А. Лысиков, Л.А. Рогозина, В.А. Филин, И.И. Балаболкин // Вопросы детской диетологии. -2004.-Т. 2.-№5.-С. 5-15

⁹ Лолар Г. Клиническая иммунология и аллергология / Г. Лолар, Т. Фишер, Д. Адельман. – М.: Практика, 2000.

устойчивы к воздействию протеолитических ферментов и имеют в своем составе термостабильные молекулы.

В настоящее время к числу продуктов наиболее часто, вызывающих аллергию у детей отнесены арахис, орехи (кешью, бразильский орех, фундук, грецкий орех), рыба, моллюски, коровье молоко, шоколад, куриные яйца, пшеница. Эти продукты являются первичными сенсibilизаторами, вызывают сенсibilизацию через желудочно-кишечный тракт (ЖКТ)¹⁰.

Симптоматика пищевой аллергии во многом обуславливается свойствами аллергена, реактивностью организма, функциональным состоянием органов и тканей-мишеней, в которых развивается аллергическая реакция. В типичных случаях клинические симптомы пищевой аллергии появляются через 5–10 мин до 3–4 часов после приема пищи. Продолжительность аллергической реакции находится в диапазоне от 2–3 часов до 7–10 дней.

Пищевая аллергия у детей, как правило, сопровождается следующей симптоматикой: 1) со стороны кожи – папулезные высыпания, зуд, гиперемия, сухость кожных покровов, поражения кожи в виде атопического дерматита, крапивницы, отека Квинке, строфулюса (папулезная крапивница); 2) со стороны респираторной системы – одышка, затруднения дыхания, кашель, ринорея, чихание, заложенность носа; 3) со стороны желудочно-кишечного тракта – боль в животе, нарушения стула, рвота и першение в зеве. По мнению большинства исследователей, частота кожных проявлений пищевой аллергии в детском возрасте занимает лидирующую позицию¹¹. Жизнеугрожающие состояния пищевой аллергии связаны с симптомами анафилаксии¹².

Основным принципом предотвращения проявлений клинической симптоматики пищевой аллергии является исключение из меню пищевых продуктов и блюд, содержащих аллергены. Для адаптации, разработанного в организованном детском коллективе меню, к организации питания детей с пищевой аллергией, блюда и продукты содержащие пищевой(ые) аллерген (ы) заменяются на блюда не содержащие пищевые аллергены, при этом особое внимание уделяется адекватности проводимых замен продуктов и блюд по калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов.

При пищевой аллергии у ребенка на белок коровьего молока из меню в организованном детском коллективе необходимо исключить коровье молоко и продукты его содержащие (молочнокислые продукты; сыр, сливочное масло, творог, мороженое). Молочные продукты могут быть заменены на козье молоко и изделия на его основе. Из меню исключаются пищевые

¹⁰ Monti G., Marinaro L., Libanore V. et al. Anaphylaxis due to fish hypersensitivity in an exclusively breastfed infant // *Acta Paediatr.* 2006. 2. P. 15-22.

¹¹ Чебуркин А.А., Чистяков Г.М., Савченко Н.К., Деева Т.Ф. Клиникопатогенетические варианты атопического дерматита у детей раннего возраста // *Аллергические болезни у детей: матер. Всерос. науч.-практич. конф.* - М., 1996. - С. 148.

¹² Есакова Н.В. Клинико-иммунологические маркеры пищевой анафилаксии у детей. Автореф. на соиск. учен. степени к.м.н. М., 2014. - 26 с.

аллергены (колбасные изделия, белый соус, блюда панированные сухарями, омлеты, макаронные изделия с сыром, картофельное пюре, запеканки, овощные блюда в рецептуре которых присутствует молоко, сметана и сыр; выпечные изделия; напитки с добавлением молока).

При пищевой аллергии на яичный белок из рациона ребенка исключают яйца. Блюда, содержащие яичный белок, заменяются на молочные и кисломолочные продукты, сыр; запеканки - на гарниры в рецептуру которых не входит яйцо. Исключаются из меню колбасные изделия, изделия из рубленого мяса, мясные, рыбные и овощные изделия в панировке, яичная лапша, выпечные изделия.

При пищевой аллергии на пшеницу из рациона ребенка в организованном коллективе исключаются продукты, содержащие пшеницу. Для расширения рациона питания в таких случаях рекомендуется использовать муку не из пшеницы. Для введения в рецептуру других блюд возможно использование в пересчете на 1 стакан пшеничной муки: 0,5 стакана ячменной муки; 1 стакан кукурузной муки; 0,75 стакана овсяной муки грубого помола; 0,6 стакана картофельной муки; 0,9 стакана рисовой муки; 1,25 стакана ржаной муки; 1,3 стакана молотых овсяных хлопьев. Блюда получаются более вкусными, если вместо пшеничной муки использовать не один сорт муки, а несколько, например: 0,5 стакана ржаной муки + 0,5 стакана картофельной муки; 0,6 стакана рисовой муки + 0,3 стакана ржаной муки; 1 стакан соевой муки + 0,75 стакана картофельной муки. Для панировки можно использовать молотые рисовые и кукурузные хлопья. Из меню исключаются хлеб пшеничный, супы с макаронными изделиями и с клецками, панированные в пшеничной муке мясные, рыбные и овощные блюда, макаронные изделия из пшеничной муки, выпечные и кондитерские изделия при приготовлении которых используется пшеничная мука, мюсли, манная каша.

При аллергии на белок рыбы – рыбные блюда в меню заменяются на мясные.

При аллергии на цитрусовые – исключаются из меню апельсины, мандарины и лимоны, проводится их адекватная замена.

При аллергии на орехи – из меню исключаются все блюда с содержанием орехов, а также колбасные изделия.

При соблюдении строгой элиминационной диеты у детей может исчезнуть аллергия на яйца, молоко, пшеницу.

III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

3.1 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ;

Номер рецептуры: 54-21к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	172,0	172,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,6	46,9
крупа пшеничная	11,0	11,0	1,2	0,3	6,9	35,2
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	2,2	9,2	20,2	172,1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0	0	0,2	0	4	8	3	3	13	0	0	2
крупа пшеничная	0,05	0	0	0,1	0	4	22	3	10	22	1	0,5	0,3
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
Выход:	0,1	0,0	0,0	0,3	0,0	382	30	10	14	35	1	41	2,3

Номер рецептуры: 54-21к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	215	215	0	0	0	0
крупа рисовая	18,8	18,8	1,2	0,1	13,2	58,6
крупа пшеничная	13,8	13,8	1,6	0,4	8,7	44
масло подсолнечное рафинированное	12,5	12,5	0,0	11,0	0,0	98,9
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
Выход:		250,0	2,8	11,4	25,3	215,1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0,2	0	5	10	4	3	16	0	0	2,5
крупа пшеничная	0,06	0	0	0,2	0	5	28	3	12	28	1	0,6	0,3
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
Выход:	0,07	0,01	0,0	0,4	0,0	478	38	12	16	44	1	50,6	2,8

Технология приготовления:

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), пшено после промывания ошпаривают.

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности. Крупы соединяют, заливают водой, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

За 10 минут до готовности добавляют растительное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ;

Номер рецептуры: 54-22к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	165,0	165,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,5	0,6	38,9	178,8
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	4,5	9,4	41,6	268,8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,05	0,03	0	0,5	0	31	84	10	18	54	1	0	8,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
Выход:	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	405	84	14	19	54	1	40	8,5

Номер рецептуры: 54-22к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	206,2	206,2	0,0	0,0	0,0	0
крупа кукурузная	71,2	71,2	5,6	0,8	48,6	223,5
масло подсолнечное рафинированное	12,5	12,5	0,0	11,0	0,0	98,9
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
Выход:		250,0	5,6	11,7	52,0	336,0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,07	0,04	0	0,6	0	39	105	13	22	68	2	0	11
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
Выход:	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	507	105	18	23	68	2,0	50,0	11

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растительное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ;
Номер рецептуры: 54-23к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	164,5	164,5	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа кукурузная	56,5	56,5	4,4	0,6	38,6	177,2
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
Выход:		210,0	4,9	9,4	45,9	288,0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,05	0,03	0	0,5	0	31	83	10	18	54	1	0	8,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
курага	0,01	0,02	35	0,2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
Выход:	0,1	0,1	35,0	0,7	0,0	407	255	28	28	67	1	40	8,5

Номер рецептуры: 54-23к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	203,7	203,7	0,0	0,0	0,0	0
крупа кукурузная	70,0	70,0	5,5	0,7	47,7	219,4
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
курага	13,2	12,4	0,6	0,0	5,8	25,7
Выход:		260,0	6,1	11,7	56,9	356,6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,07	0,04	0	0,6	0	38	103	12	22	66	2	0	11
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
курага	0,01	0,02	43,3	0,3	0	2	213	17	11	16	0	0	0
Выход:	0,08	0,06	43,3	0,9	0,0	503	316	34	34	82	2,0	49,5	11

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают. Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут добавляют соль, сахар. За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают. За 2-3 минуты до готовности добавляют растительное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураге.

КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-24к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	164,5	164,5	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа кукурузная	56,5	56,5	4,4	0,6	38,6	177,2
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,5	26,5
Выход:		210,0	4,6	9,4	47,7	293,7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,05	0,03	0	0,5	0	31	83	10	18	54	1	0	8,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
изюм	0,01	0,01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
Выход:	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	417	169	21	23	65	1	40	8,5

Номер рецептуры: 54-24к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	203,7	203,7	0,0	0,0	0,0	0
крупа кукурузная	70,0	70,0	5,5	0,7	47,7	219,4
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
курага	13,2	12,4	0,6	0,0	5,8	25,7
Выход:		260,0	6,1	11,7	56,9	356,6

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,07	0,04	0	0,6	0	38	103	12	22	66	2	0	11
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
курага	0,01	0,02	43,3	0,3	0	2	213	17	11	16	0	0	0
Выход:	0,08	0,06	43,3	0,9	0,0	503	316	34	34	82	2,0	49,5	11

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут добавляют соль, сахар. За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают. За 2-3 минуты до готовности добавляют растительное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КЛЮКВОЙ;
Номер рецептуры: 54-25к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	164,5	164,5	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа кукурузная	56,5	56,5	4,4	0,6	38,6	177,2
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
клюква	10,7	10,0	0,1	0,0	0,4	1,9
Выход:		210,0	4,5	9,4	41,7	269,1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,05	0,03	0	0,5	0	31	83	10	18	54	1	0	8,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
клюква	0	0	0	0	1	0	12	1	1	1	0	0	0
Выход:	0,1	0,0	0,0	0,5	1,0	405	95	15	20	55	1	40	8,5

Номер рецептуры: 54-25к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	203,7	203,7	0,0	0,0	0,0	0
крупа кукурузная	70,0	70,0	5,5	0,7	47,7	219,4
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
изюм	12,6	12,4	0,2	0,0	8,0	32,8
Выход:		260,0	5,7	11,6	59,1	363,7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,07	0,04	0	0,6	0	38	103	12	22	66	2	0	11
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
изюм	0,01	0,01	0	0,1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
Выход:	0,08	0,05	0,0	0,7	0,0	515	209	26	28	80	2,0	49,5	11

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают. Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут добавляют соль, сахар. За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растительное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и клюквы.

КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ;
Номер рецептуры: 54-26к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	156,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа пшениная	50,0	50,0	5,6	1,3	31,5	160,2
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,6	10,1	34,3	250,2

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшениная	0,22	0,02	0	0,6	0	20	101	12	44	101	3	2,2	1,2
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
Выход:	0,2	0,0	0,0	0,6	0,0	394	101	16	45	101	3	42	1,2

Номер рецептуры: 54-26к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	203,7	203,7	0,0	0,0	0,0	0
крупа кукурузная	70,0	70,0	5,5	0,7	47,7	219,4
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
клюква	13,2	12,4	0,1	0,0	0,4	2,1
Выход:		260,0	5,5	11,6	51,5	333,0

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,07	0,04	0	0,6	0	38	103	12	22	66	2	0	11
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
клюква	0	0	0	0	1	0	15	2	2	1	0	0	0
Выход:	0,07	0,04	0,0	0,6	1,0	501	118	19	25	67	2,0	49,5	11

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), пшено после промывания ошпаривают. В кипящую воду добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении. За 2-3 минуты до готовности добавляют растительное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

**КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-27к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	154,5	154,5	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа пшениная	49,5	49,5	5,6	1,3	31,2	158,6
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,5	26,5
Выход:		210,0	5,8	10,1	40,4	275,1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшениная	0,22	0,02	0	0,6	0	19	99	12	43	100	3	2,2	1,2
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
изюм	0,01	0,01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
Выход:	0,2	0,0	0,0	0,7	0,0	405	185	23	48	111	3	42	1,2

Номер рецептуры: 54-27к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	195,0	195,0	0,0	0,0	0,0	0
крупа пшениная	62,5	62,5	7,1	1,6	39,4	200,2
масло подсолнечное рафинированное	12,5	12,5	0,0	11,0	0,0	98,9
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
Выход:		250,0	7,1	12,6	42,8	312,7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшениная	0,28	0,02	0	0,8	0	24	126	15	55	127	4	2,8	1,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
Выход:	0,28	0,02	0,0	0,8	0,0	492	126	20	56	127	40	52,8	1,5

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают. Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. В кипящую воду добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении. За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают. За 2-3 минуты до готовности добавляют растительное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ;
Номер рецептуры: 54-28к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	154,5	154,5	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа пшениная	49,5	49,5	5,6	1,3	31,2	158,6
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
Выход:		210,0	6,1	10,1	38,6	269,4

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшениная	0,22	0,02	0	0,6	0	19	99	12	43	100	3	2,2	1,2
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
курага	0,01	0,02	35	0,2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
Выход:	0,2	0,0	35,0	0,9	0,0	395	271	30	53	113	3	42	1,2

Номер рецептуры: 54-28к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	191,3	191,3	0,0	0,0	0,0	0
крупа пшениная	61,3	61,3	6,9	1,6	38,7	196,3
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
изюм	12,6	12,4	0,2	0,0	8,0	32,8
Выход:		260,0	7,1	12,4	50,0	340,6

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшениная	0,27	0,02	0	0,8	0	24	123	15	54	124	4	2,8	1,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
изюм	0,01	0,01	0	0,1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
Выход:	0,28	0,03	0,0	0,8	0,0	501	229	29	60	138	4,0	52,3	1,5

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают. Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают. В кипящую воду добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении. За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают. За 2-3 минуты до готовности добавляют растительное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ;

Номер рецептуры: 54-29к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа овсяная	50,0	50,0	5,6	2,6	29,8	164,4
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,6	11,3	32,5	254,4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа овсяная	0,18	0,04	0	0,4	0	23	146	28	50	157	2	0	12,7
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
Выход:	0,2	0,0	0,0	0,4	0,0	397	146	32	51	157	2	40	12,7

Номер рецептуры: 54-29к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	191,3	191,3	0,0	0,0	0,0	0
крупа пшеничная	61,3	61,3	6,9	1,6	38,7	196,3
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
курага	13,2	12,4	0,6	0,0	5,8	25,7
Выход:		260,0	7,5	12,5	47,8	333,5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,07	0,04	0	0,6	0	38	103	12	22	66	2	0	11
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
изюм	0,01	0,01	0	0,1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
Выход:	0,08	0,05	0,0	0,7	0,0	515	209	26	28	80	2,0	49,5	11

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-30к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	158,4	158,4	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа овсяная	49,5	49,5	5,5	2,5	29,5	162,7
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,5	26,5
Выход:		210,0	5,7	11,3	38,6	279,2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа овсяная	0,17	0,04	0	0,4	0	22	145	28	50	155	2	0	12,6
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
изюм	0,01	0,01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
Выход:	0,2	0,1	0,0	0,5	0,0	408	231	39	55	166	2	40	12,6

Номер рецептуры: 54-30к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0
крупа овсяная	62,5	62,5	7,0	3,2	37,2	205,5
масло подсолнечное рафинированное	12,5	12,5	0,0	11,0	0,0	98,9
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
Выход:		250,0	7,0	14,2	40,6	318,0

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа овсяная	0,22	0,06	0	0,6	0	28	183	35	63	196	2	0	16
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
Выход:	0,22	0,06	0,0	0,6	0,0	496	183	40	64	196	2,0	50,0	16

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет. За 10 минут до готовности добавляют изюм, растительное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ;
Номер рецептуры: 54-31к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	158,4	158,4	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа овсяная	49,5	49,5	5,5	2,5	29,5	162,7
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
Выход:		210,0	6,0	11,4	36,8	273,5

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа овсяная	0,17	0,04	0	0,4	0	22	145	28	50	155	2	0	12,6
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
курага	0,01	0,02	35	0,2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
Выход:	0,2	0,1	35,0	0,7	0,0	398	317	46	60	168	2	40	13

Номер рецептуры: 54-31к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	196,1	196,1	0,0	0,0	0,0	0
крупа овсяная	61,3	61,3	6,9	3,1	36,5	201,5
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
изюм	12,6	12,4	0,2	0,0	8,0	32,8
Выход:		260,0	7,1	14,0	47,8	345,8

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа овсяная	0,22	0,05	0	0,5	0	28	179	35	62	192	2	0	16
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
изюм	0,01	0,01	0	0,1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
Выход:	0,23	0,06	0,0	0,6	0,0	505	285	49	68	206	2,0	49,5	16

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают. Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет. За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.

**КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КЛЮКВОЙ;
Номер рецептуры: 54-32к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	158,4	158,4	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа овсяная	49,5	49,5	5,5	2,5	29,5	162,7
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
клюква	10,7	10,0	0,1	0,0	0,3	1,7
Выход:		210,0	5,6	11,3	32,5	254,4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа овсяная	0,17	0,04	0	0,4	0	22	145	28	50	155	2	0	12,6
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
клюква	0	0	0	0	1	0	12	1	1	1	0	0	0
Выход:	0,2	0,0	0,0	0,5	1,0	396	157	33	52	156	2	40	13

Номер рецептуры: 54-32к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	203,7	203,7	0,0	0,0	0,0	0
крупа кукурузная	70,0	70,0	5,5	0,7	47,7	219,4
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
клюква	13,2	12,4	0,1	0,0	0,4	2,1
Выход:		260,0	5,5	11,6	51,5	333,0

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,07	0,04	0	0,6	0	38	103	12	22	66	2	0	11
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
клюква	0	0	0	0	1	0	15	2	2	1	0	0	0
Выход:	0,07	0,04	0,0	0,6	1,0	501	118	19	25	67	2,0	49,5	11

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают. Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет. За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растительное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена клюква; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию каши и клюкве.

КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ;
Номер рецептуры: 54-33к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,9	0,3	32,7	156,9
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,9	9,1	35,4	246,9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0	0,6	0	0	0	0	0	120	3	0	31,1
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
Выход:	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	374	0	4	1	120	3	40	31,1

Номер рецептуры: 54-33к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	195,0	195,0	0,0	0,0	0,0	0
крупа пшеничная	62,5	62,5	7,1	1,6	39,4	200,2
масло подсолнечное рафинированное	12,5	12,5	0,0	11,0	0,0	98,9
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
Выход:		250,0	7,1	12,6	42,8	312,7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная	0,28	0,02	0	0,8	0	24	126	15	55	127	4	2,8	1,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	468	0	5	1	0	0	50	0
Выход:	0,28	0,02	0,0	0,8	0,0	492	126	20	56	127	40	52,8	1,5

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают. В кипящую воду добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-34к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	158,5	158,5	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа пшеничная Артек	49,5	49,5	5,8	0,3	32,3	155,4
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,5	26,5
Выход:		210,0	6,0	9,1	41,5	271,9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0	0,6	0	0	0	0	0	119	3	0	30,8
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
изюм	0,01	0,01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
Выход:	0,1	0,1	0,0	0,6	0,0	386	86	11	5	130	3	40	30,8

Номер рецептуры: 54-34к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	196,2	196,2	0,0	0,0	0,0	0
крупа пшеничная Артек	61,3	61,3	7,2	0,4	40,0	192,4
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
изюм	12,6	12,4	0,2	0,0	8,0	32,8
Выход:		260,0	7,4	11,3	51,4	336,7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная Артек	0,13	0,05	0	0,7	0	0	0	0	0	147	4	0	38
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
изюм	0,01	0,01	0	0,1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
Выход:	0,14	0,06	0,0	0,7	0,0	477	106	14	6,0	161	4,0	49,5	38

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают. Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет. За 10 минут до готовности добавляют изюм, растительное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна - мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ;
Номер рецептуры: 54-35к-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	158,5	158,5	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа пшеничная Артек	49,5	49,5	5,8	0,3	32,3	155,4
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
Выход:		210,0	6,3	9,1	39,7	266,2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0	0,6	0	0	0	0	0	119	3	0	30,8
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
курага	0,01	0,02	35	0,2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
Выход:	0,1	0,1	35,0	0,8	0,0	376	172	18	10	132	3	40	30,8

Номер рецептуры: 54-35к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	191,3	191,3	0,0	0,0	0,0	0
крупа пшеничная	61,3	61,3	6,9	1,6	38,7	196,3
масло подсолнечное рафинированное	12,4	12,4	0,0	10,9	0,0	98
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0
изюм	12,6	12,4	0,2	0,0	8,0	32,8
Выход:		260,0	7,1	12,4	50,0	340,6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная	0,27	0,02	0	0,8	0	24	123	15	54	124	4	2,8	1,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	463	0	5	1	0	0	49,5	0
изюм	0,01	0,01	0	0,1	0	14	106	9	5	14	0	0	0
Выход:	0,28	0,03	0,0	0,8	0,0	501	229	29	60	138	40	52,3	1,5

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают. Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), после промывания ошпаривают. Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет. За 10 минут до готовности добавляют курагу, растительное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна - мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.

3.2. ГАРНИРЫ

ГОРОШНИЦА;

Номер рецептуры: 54-21г-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	154,0	154,0	0,0	0,0	0,0	0,0
горох	75,0	75,0	16,2	0,8	36,4	217,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	16,2	0,8	36,4	217,5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
горох	0,44	0,1	1,3	0	52	655	76	70	215	6	0	1,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,44	0,1	1,3	0,0	239	655	78	70	215	6,0	20,0	1,1

Номер рецептуры: 54-21г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горох	100,0	100,0	21,6	1,1	48,5	290,0
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	205,3	205,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	21,6	1,1	48,5	290,0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горох	0,58	0,12	0	1,8	0	69	873	101	93	286	8	0	1,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26,7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,58	0,12	0,0	1,8	0,0	318	873	104	94	286	8,0	26,7	1,4

Технология приготовления:

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении 60-90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того как горох станет целиком мягким (допускается разваривание гороха), варку прекращают, отвар сливают, добавляют йодированную соль.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет желтый, часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердых зерен, в меру соленая, без посторонних привкусов.

РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ;

Номер рецептуры: 54-22г-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	324,0	324,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа рисовая	54,0	54,0	3,6	0,3	38,0	168,7
масло подсолнечное рафинированное	6,8	6,8	0,0	6,0	0,0	53,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,6	6,3	38,0	222,5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0,03	0,02	0,7	0	14	29	11	10	46	1	0	7,2
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,03	0,0	0,7	0,0	201	29	13	10	46	1,0	20,0	7,2

Номер рецептуры: 54-22г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	72,0	72,0	4,7	0,4	50,7	225,0
масло подсолнечное рафинированное	9,1	9,1	0,0	8,0	0,0	71,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	432,0	432,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	4,7	8,4	50,7	296,7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,04	0,02	0	0,9	0	19	39	15	13	61	1	0	9,6
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26,7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,02	0,0	0,9	0,0	268	39	18	14	61	1,0	26,7	10

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ;

Номер рецептуры: 54-23г-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	181,6	133,5	2,5	0,1	23,9	106,8
масло подсолнечное рафинированное	6,8	6,8	0,0	6,0	0,0	53,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	2,5	6,1	23,9	160,6

Продукты	витамины (B1, B2, pp в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se в мкг)							
	B1	B2	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,12	0,05	1	11	37	758	12	27	67	1	6,7	0,3
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,12	0,1	1,0	11	224	758	14	27	67	1,0	26,7	0,3

Номер рецептуры: 54-23г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	242,1	178,0	3,4	0,2	31,9	142,4
масло подсолнечное рафинированное	9,1	9,1	0,0	8,0	0,0	71,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	3,4	8,1	31,9	214,1

Продукты	витамины (B1, B2, A, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,15	0,07	0	1,3	14	50	1011	16	36	90	1	8,9	0,4
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26,7	0
Выход:	0,15	0,07	0,0	1,3	14	299	1011	19	37	90	1,0	35,6	0,4

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, моют повторно, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, посуду накрывают крышкой, ставят на слабый нагрев на 1,5-2 минуты, обсушивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки картофеля должна сохраниться; консистенция - рыхлая, картофель частично разварен; вкус и запах - отварного картофеля.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ;

Номер рецептуры: 54-24г-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	102,0	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа гречневая ядрица	69,0	69,0	8,2	1,6	42,7	217,7
масло подсолнечное рафинированное	6,8	6,8	0,0	6,0	0,0	53,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	8,2	7,6	42,7	271,5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа гречневая ядрица	0,26	0,11	2,3	0	0	115	43	59	179	5	0	3,5
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,26	0,1	2,3	0,0	187	115	45	59	179	5,0	20,0	3,5

Номер рецептуры: 54-24г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	92,0	92,0	10,9	2,1	56,9	290,2
масло подсолнечное рафинированное	9,1	9,1	0,0	8,0	0,0	71,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	136,0	136,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	10,9	10,1	56,9	361,9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,35	0,15	0	3,1	0	0	154	57	78	239	6	0	4,6
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	26,7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,35	0,15	0,0	3,1	0,0	249	154	60	79	239	6,0	26,7	4,6

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах: соответствует наименованию блюда.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ;

Номер рецептуры: 54-25г-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	120,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа перловая	49,9	49,9	4,4	0,5	33,5	155,8
масло подсолнечное рафинированное	7,5	7,5	0,0	6,6	0,0	59,3
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	4,4	7,1	33,5	215,1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа перловая	0,06	0,03	1,1	0	0	115	22	54	187	2	0	22
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,06	0,0	1,1	0,0	187	115	24	54	187	2,0	20,0	22

Номер рецептуры: 54-25г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	44,7	207,8
масло подсолнечное рафинированное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,8	9,4	44,7	286,9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0,06	0,03	0	1,1	0	0	115	22	54	187	2	0	22
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,03	0,0	1,1	0,0	187	115	24	54	187	2,0	20,0	22

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся масло, проваривают еще 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

3.3. БЛЮДА ИЗ МЯСА

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ;

Номер рецептуры: 54-27м-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло подсолнечное рафинированное	1,8	1,8	0,0	1,6	0,0	14,2
мука пшеничная высший сорт	3,6	3,6	0,4	0,0	2,4	11,4
говядина 1 категории	43,4	38,4	6,8	4,2	0,0	65,0
лук репчатый	25,5	20,4	0,3	0,0	1,8	8,4
хлеб пшеничный	8,4	8,4	0,6	0,1	3,2	16,2
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	8,1	5,9	7,4	115,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	4	1	1	3	0	0,1	0,2
говядина 1 категории	0,02	0,05	0,9	0	23	121	3	7	66	1	2,8	0
лук репчатый	0,01	0	0	1	4	36	6	2	10	0	0,6	0,1
хлеб пшеничный	0,01	0,01	0,2	0	48	16	3	5	16	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,06	1,1	1,0	75	177	13	15	95	1,0	3,5	0,3

Номер рецептуры: 54-27м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло подсолнечное рафинированное	2,7	2,7	0,0	2,4	0,0	21,4
мука пшеничная высший сорт	5,4	5,4	0,5	0,0	3,7	17,1
говядина 1 категории	65,1	57,6	10,2	6,3	0,0	97,5
лук репчатый	38,2	30,6	0,5	0,0	2,7	12,5
хлеб пшеничный	12,6	12,6	1,0	0,1	4,8	24,3
вода	18,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		90,0	12,2	8,8	11,1	172,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0,1	0	1	7	1	1	4	0	0,1	0,3
говядина 1 категории	0	0,1	0	1,3	0	35	181	5	11	99	1	4,1	0
лук репчатый	0	0	0	0,1	1	6	54	8	4	15	0	0,9	0,1
хлеб пшеничный	0	0	0	0,3	0	72	23	4	7	24	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,1	0,1	0,0	1,7	1,0	114	265	18	23	142	1,0	5,1	0,4

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, шинкуют, бланшируют, пассеруют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 2 шт. на порцию).

Изделия панируют в муке, укладывают на противень предварительно смазанный маслом, запекают на противне до образования легкой корочки, добавляют горячую воду и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ;

Номер рецептуры: 54-28м-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

54-28м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло подсолнечное рафинированное	2,1	2,1	0,0	1,9	0,0	16,6
куриная грудка (филе)	63,3	56,0	12,4	0,9	0,2	58,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
сухари панировочные	8,3	8,3	1,1	0,4	5,1	28,1
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	3,6	17,9
вода	21,4	21,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	14,2	3,3	8,9	121,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,5	0	34	164	4	42	83	1	3,4	11,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
сухари панировочные	0,06	0,03	0,4	0	61	16	13	3	12	0	0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,01	0,2	0	53	17	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,10	0,07	4,1	0,0	223	197	21	50	113	1,0	11,4	13,0

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделия панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ;

Номер рецептуры: 54-29м-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	99,3	73,0	1,4	0,1	13,1	58,4
масло подсолнечное рафинированное	6,5	6,5	0,0	5,7	0,0	51,4
говядина 1 категории	75,9	67,1	11,9	7,3	0,0	113,6
лук репчатый	17,9	14,3	0,2	0,0	1,2	5,9
морковь	35,8	28,6	0,4	0,0	1,8	8,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	13,9	13,1	16,2	238,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,06	0,03	0,5	6	20	415	6	15	37	1	3,6	0,2
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0,03	0,08	1,5	0	40	211	5	12	116	2	4,8	0
лук репчатый	0,01	0	0	1	3	25	4	2	7	0	0,4	0,1
морковь	0,01	0,02	0,2	1	6	57	13	9	14	0	1,4	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,11	0,13	2,3	8,0	144	708	29	38	174	3,0	18,2	0,3

Номер рецептуры: 54-29м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	124,1	91,2	1,7	0,1	16,4	73,0
масло подсолнечное рафинированное	8,1	8,1	0,0	7,1	0,0	64,3
говядина 1 категории	94,8	83,9	14,9	9,2	0,0	142,1
лук репчатый	22,3	17,9	0,3	0,0	1,6	7,3
морковь	44,7	35,8	0,4	0,0	2,3	11,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		250,0	17,4	16,4	20,2	297,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,1	0	0	0,7	7	26	518	8	18	46	1	4,6	0,2
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0	0,1	0	1,9	0	50	264	7	15	145	2	6	0
лук репчатый	0	0	0	0	1	3	31	5	2	9	0	0,5	0,1
морковь	0	0	79	0,3	1	8	72	16	12	17	0	1,8	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0	1	0	0	0	10	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,2	0,2	79	2,9	9	181	885	37	47	217	3,0	22,9	0,3

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, моют поторно, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют. Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, шинкуют, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куса на порцию, массой по 30-40 г., мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют соль и бульон (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ;

Номер рецептуры: 54-30м-2020 (3-7 лет и 7-11 лет)

54-30м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло подсолнечное рафинированное	5,3	5,3	0,0	4,7	0,0	41,9
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,5	7,0	0,0	109,2
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
сухари панировочные	8,3	8,3	1,1	0,4	5,1	28,1
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,1	0,2	5,5	27,6
вода	17,3	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	13,6	12,2	10,6	206,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0,03	0,08	1,4	0	39	203	5	12	111	1	4,6	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
сухари панировочные	0,06	0,03	0,4	0	61	16	13	3	12	0	0	1,8
хлеб пшеничный	0,03	0,02	0,4	0	82	27	5,3	9,3	31,2	0,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,12	0,13	2,3	0,0	257	246	24	24	154	1,4	12,6	1,8

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

Приложение 1

Пример адаптации меню для питания детей (3-7 лет) в дошкольной образовательной организации, страдающих пищевой аллергией

Меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г
	Понедельник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-11з -2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Ужин	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	380
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	1985
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	380
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150

	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	720
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок апельсиновый	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	430
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	2100
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	2000
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	2230
	Второй завтрак	
Пром.	Сок персиковый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	690
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	180
	Итого за Полдник	230
	Ужин	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200

Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	380
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	3910
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое клубника	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Ужин	
54-12м-2020	Плов с курицей	150
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	380
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	1940
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150

	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-14р-2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	60
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Йогурт 3.2%	180
	Итого за Полдник	220
	Ужин	
54-12г-2020	Котлеты капустные	150
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	380
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	2075
	Понедельник, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Сок абрикосовый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Ужин	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150

54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	380
	Второй ужин	
	Итого за Второй ужин	0
	Итого за день	1955
	Вторник, 2 неделя	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	720
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок гранатовый	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	430
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	2120
	Среда, 2 неделя	
	Завтрак	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 1.5%	90
	Итого за Завтрак	470
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50

	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200
54-1г-2020	Макароны отварные	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	690
	Полдник	
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	180
	Итого за Полдник	230
	Ужин	
54-18м-2020	Запеканка картофельная с печенью	150
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	380
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	2000
	Четверг, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-2соус-2020	Соус белый основной	45
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	760
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	150
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	330
	Ужин	

54-12м-2020	Плов с курицей	150
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	380
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	2245
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-6р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	60
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Йогурт 2.0%	180
	Итого за Полдник	220
	Ужин	
54-12г-2020	Котлеты капустные	150
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Ужин	380
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	180
	Итого за Второй ужин	180
	Итого за день	2080

Адаптация меню для питания детей с аллергией на белок коровьего молока¹³

Название блюда	Варианты замены блюд для адаптации
Завтрак	
Сыр твердых сортов в нарезке	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Масло сливочное (порциями)	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Йогурт	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Суп молочный	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша жидкая молочная	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша вязкая молочная	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша "Дружба"	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Омлеты	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Запеканка из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Пудинг из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Чай черный байховый с молоком и сахаром	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Какао с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Второй завтрак	
Биомороженое	Сок, фрукты
Обед	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Супы вегетарианские
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы вегетарианские
Суп с рыбными консервами	Супы вегетарианские
Супы картофельный	Супы вегетарианские
Суп крестьянский с крупой	Супы вегетарианские
Рассольник Ленинградский	Супы вегетарианские
Рис отварной	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Рагу из овощей	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Каша гречневая рассыпчатая	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Макароны отварные с овощами	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Картофельное пюре	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль

¹³ Данные рекомендации сформулированы на примере ребенка, не имеющего перекрестной аллергии на молоко иных парнокопытных, говядину, телятину.

	отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Фрикадельки из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суфле рыбное	Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Соусы	Исключить
Полдник	
Ватрушка творожная	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Кексы	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Йогурт, бифидок	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Молоко	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Ужин	
Жаркое по-домашнему	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканка картофельная с мясом говядины, птицы и печенью	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Плов из отварной говядины и плов из курицы	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Второй ужин	
Кисломолочные напитки (кефир, варенец, ряженка)	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

Завтрак	
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные

	каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Пудинг из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Обед	
Суфле рыбное	Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Полдник	
Ватрушка творожная	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Кексы	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Ужин	
Запеканки картофельные с мясом (говядина, курица) и печеню	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

Завтрак	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), омлеты, творожно-пшеничная запеканка
Пудинг из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), омлеты, творожно-пшеничная запеканка
Обед	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы не содержащие муки пшеничной (борщ вегетарианский, щи вегетарианские)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Фрикадельки из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суфле рыбное	Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Макароны отварные	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Рагу из овощей	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша

	гречневая)
Соусы	Соус безглютеновый
Полдник	
Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы	Фрукты, кондитерские изделия и выпечка приготовленные без использования муки пшеничной
Ужин	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Котлеты капустные	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканки картофельная с мясом (говядина, курица) и печенью	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Соусы	Соус безглютеновый

Адаптация меню для питания детей с аллергией на рыбу и другие морепродукты

Обед	
Суп с рыбными консервами	Борщ, щи, рассольники, супы картофельные
Суфле рыбное	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

Второй завтрак	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Обед	
Кисель из апельсинов	Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые
Полдник	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Ужин	
Чай с грушей и апельсином	Чай, не содержащие цитрусовые
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	Чай, не содержащие цитрусовые

Приложение 2

Пример адаптации меню для питания детей (от 7 до 11 лет), обучающихся в общеобразовательной организации, страдающих пищевой аллергией

Меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г
	Понедельник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-3соус-2020	Соус красный основной	15
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	760
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Абрикос	100
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	560
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2275
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30

	Итого за Завтрак	390
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	770
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок апельсиновый	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	460
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2210
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	585
	Второй завтрак	
Пром.	Сок персиковый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	745
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50

Пром.	Бифидок 2.5%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-21г-2020	Котлеты капустные	200
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	500
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2480
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	410
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	730
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Сок вишневый	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	460
	Второй ужин	
Пром.	Простокваша 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2100
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15

54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Полдник	
Пром.	Молоко 3.2%	200
Пром.	Пряник	40
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	460
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2255
	Суббота, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	450
	Второй завтрак	
Пром.	Сок гранатовый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750

	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Йогурт 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	460
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2310
	Воскресенье, 1 неделя	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	410
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Груша	150
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	610
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2360
	Понедельник, 2 неделя	

	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-3соус-2020	Соус красный основной	15
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	760
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Абрикос	100
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	560
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2275
	Вторник, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	390
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150

54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	770
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок апельсиновый	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	460
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2210
	Среда, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	555
	Второй завтрак	
Пром.	Сок персиковый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	745
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-21г-2020	Котлеты капустные	200
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	500
	Второй ужин	

Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2450
	Четверг, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	410
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	730
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Сок виноградный	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	460
	Второй ужин	
Пром.	Простокваша 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2100
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	455
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	460
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2255
	Суббота, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	450
	Второй завтрак	
Пром.	Сок апельсиновый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-14с-2020 – для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Йогурт 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60

	Итого за Ужин	460
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2310
	Воскресенье, 2 неделя	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	410
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	750
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Груша	150
	Итого за Ужин	610
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2360

Адаптация меню для питания детей с аллергией на белок коровьего молока¹⁴

Название блюда	Варианты замены блюд для адаптации
Завтрак	
Сыр твердых сортов в нарезке	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Масло сливочное (порциями)	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло

¹⁴ Данные рекомендации сформулированы на примере ребенка, не имеющего перекрестной аллергии на молоко иных парнокопытных, говядину, телятину.

Йогурт	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Суп молочный	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша вязкая молочная	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Запеканка из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Чай черный байховый с молоком и сахаром	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Какао с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Второй завтрак	
Биомороженое	Сок, фрукты
Обед	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Супы вегетарианские
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы вегетарианские
Суп с рыбными консервами (горбуша)	Супы вегетарианские
Супы картофельные	Супы вегетарианские
Рассольник Ленинградский	Супы вегетарианские
Рис отварной	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Рагу из овощей	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Каша гречневая рассыпчатая	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Макароны отварные с овощами	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Картофельное пюре	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Гуляш из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба тушеная в томате с овощами
Соусы	Исключить
Полдник	
Ватрушка творожная	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Кексы	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Йогурт, бифидок	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи,

	ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Молоко	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Ужин	
Жаркое по-домашнему	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканка картофельная с мясом говядины, птицы и печенью	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Плов из отварной говядины	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Голубцы ленивые	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Соусы	Исключить
Второй ужин	
Кисломолочные напитки (простокваша, кефир, варенец, ряженка)	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

Завтрак	
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Полдник	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Ватрушка творожная	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Кексы	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Ужин	
Запеканки картофельные с мясом курицы и печенью	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом

	отварным кусковым (говядина, курица)
--	--------------------------------------

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

Завтрак	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая)
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка
Обед	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Гуляш из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Макароны отварные с овощами	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Рагу из овощей	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Соусы	Соус безглютеновый
Полдник	
Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы	Фрукты, кондитерские изделия и выпечка приготовленные без использования муки пшеничной
Ужин	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Котлеты капустные	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканки картофельная с мясом птицы и печенью	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым

	(говядина, курица)
Соусы	Соус безглютеновый

Адаптация меню для питания детей с аллергией на рыбу и другие морепродукты

Обед	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суп с рыбными консервами (горбуша)	Супы не содержащие рыбы и морепродуктов (борщ, щи, рассольники, супы крестьянские, супы картофельные)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

Второй завтрак	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Обед	
Кисель из апельсинов	Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые
Полдник	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Ужин	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	Чай, не содержащие цитрусовые
Чай с грушей и апельсином	Чай, не содержащие цитрусовые

**Пример адаптации меню для питания детей, обучающихся в
общеобразовательной организации, страдающих пищевой аллергией
(11 лет и старше)**

Меню		
№ рецептуры	Название блюда	Масса, г
	Понедельник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Абрикос	100
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	610
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2460
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30

	Итого за Завтрак	440
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	870
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок апельсиновый	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2410
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	635
	Второй завтрак	
Пром.	Сок персиковый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50

Пром.	Бифидок 2.5%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-21г-2020	Котлеты капустные	250
54-1соус-2020	Соус сметанный	50
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	560
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2690
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250
54-9г-2020	Рагу из овощей	200
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	830
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Сок вишневый	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Простокваша 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2310
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15

54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250
54-11г-2020	Картофельное пюре	200
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Полдник	
Пром.	Молоко 3.2%	200
Пром.	Пряник	40
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2455
	Суббота, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	500
	Второй завтрак	
Пром.	Сок гранатовый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850

	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Йогурт 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2510
	Воскресенье, 1 неделя	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	890
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Груша	150
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	660
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2610
	Понедельник, 2 неделя	

	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Абрикос	100
	Итого за Ужин	610
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2460
	Вторник, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	440
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80

54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	870
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок апельсиновый	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2410
	Среда, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 2.0%	90
	Итого за Завтрак	635
	Второй завтрак	
Пром.	Сок персиковый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	845
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-21г-2020	Котлеты капустные	250
54-1соус-2020	Соус сметанный	50
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	560
	Второй ужин	

Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2690
	Четверг, 2 неделя	
	Завтрак	
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	Второй завтрак	
Пром.	Биомороженое ванильное	50
	Итого за Второй завтрак	50
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250
54-9г-2020	Рагу из овощей	200
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	860
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Сок вишневый	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Простокваша 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2340
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	505
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250
54-11г-2020	Картофельное пюре	200
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Молоко 3.2%	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510
	Второй ужин	
Пром.	Кефир 3.2%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2455
	Суббота, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	500
	Второй завтрак	
Пром.	Сок гранатовый	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
54-6г-2020	Рис отварной	200
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80
54-5хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	850
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Йогурт 3.2%	200
	Итого за Полдник	250
	Ужин	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	510

	Второй ужин	
Пром.	Варенец 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2510
	Воскресенье, 2 неделя	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Джем из абрикосов	40
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	470
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	890
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Полдник	240
	Ужин	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200
Пром.	Груша	150
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Ужин	660
	Второй ужин	
Пром.	Ряженка 2.5%	200
	Итого за Второй ужин	200
	Итого за день	2610

Адаптация меню для питания детей с аллергией на белок коровьего молока¹⁵

Название блюда	Варианты замены блюд для адаптации
Завтрак	
Сыр твердых сортов в нарезке	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Масло сливочное (порциями)	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло

¹⁵ Данные рекомендации сформулированы на примере ребенка, не имеющего перекрестной аллергии на молоко иных парнокопытных, говядину, телятину.

Йогурт	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Суп молочный	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша вязкая молочная	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Запеканка из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Чай черный байховый с молоком и сахаром	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Какао с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Второй завтрак	
Биомороженое	Сок, фрукты
Обед	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Супы вегетарианские
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы вегетарианские
Суп с рыбными консервами (горбуша)	Супы вегетарианские
Супы картофельные	Супы вегетарианские
Рассольник Ленинградский	Супы вегетарианские
Рис отварной	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Рагу из овощей	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Каша гречневая рассыпчатая	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Макароны отварные с овощами	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Картофельное пюре	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Гуляш из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба тушеная в томате с овощами
Соусы	Исключить
Полдник	
Ватрушка творожная	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Кексы	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Йогурт, бифидок	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи,

	ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Молоко	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Ужин	
Жаркое по-домашнему	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканка картофельная с мясом говядины, птицы и печенью	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Плов из отварной говядины	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Голубцы ленивые	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Соусы	Исключить
Второй ужин	
Кисломолочные напитки (простокваша, кефир, варенец, ряженка)	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

Завтрак	
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Полдник	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Ватрушка творожная	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок
Кексы	
Ужин	
Запеканки картофельные с мясом курицы и печенью	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Котлеты капустные	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

Завтрак	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), омлеты, творожно-пшеничная запеканка
Обед	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Гуляш из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Макароны отварные с овощами	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Рагу из овощей	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Соусы	Соус безглютеновый
Полдник	
Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы	Фрукты, кондитерские изделия и выпечка приготовленные без использования муки пшеничной
Ужин	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Котлеты капустные	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Запеканки картофельная с мясом птицы и печенью	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Капуста тушеная с мясом	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица)
Соусы	Соус безглютеновый

Адаптация меню для питания детей с аллергией на рыбу и морепродукты

Обед	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)

Суп с рыбными консервами (горбуша)	Супы не содержащие рыбы и морепродуктов (борщ, щи, рассольники, супы крестьянские, супы картофельные)
------------------------------------	---

Адаптация меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

Второй завтрак	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Обед	
Кисель из апельсинов	Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые
Полдник	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Ужин	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	Чай, не содержащие цитрусовые
Чай с грушей и апельсином	Чай, не содержащие цитрусовые

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/
7. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
8. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
9. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
10. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.