

Утверждаю

Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2023г

Согласовано

Директор МБОУ «Школа №2 им. Ю.А. Гагарина»



И.Ю. Ерошкина

2023г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

**ДЕТЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ МОЛОКА**

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение №2 им. Ю.А. Гагарина» г. Дивногорска  
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)**

**(663094, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ГОРОД ДИВНОГОРСК, УЛИЦА САЯНСКАЯ 12,)**

г. Красноярск

2023 г.

Рекомендуемое диетическое (лечебное) меню для детей с непереносимостью молока, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска  
Осенне-зимний сезон

## ЗАВТРАК

7-11 лет

возрастная группа

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe													
День/неделя: Понедельник-1																											
<b>Завтрак 1 день</b>																											
8,2л/п	Подгарнировка из овощей свежих овощей(Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40			0,02	3,40	6,00	2,80	0,10												
2,6 л/п	Биточки мясные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226	0,15	0,12	0,00	1,70	14,34	124,34	22,96	1,97													
6,6л/п	Рис отварной рассыпчатый с маслом	160	4,04	3,74	42,62	211	0,05	0,00	19,20	0,23	5,39	87,16	28,84	0,59													
11,10 л/п	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90													
г/п	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48													
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>527</b>	<b>18,81</b>	<b>17,11</b>	<b>99,62</b>	<b>593,95</b>	<b>0,27</b>	<b>5,22</b>	<b>19,20</b>	<b>2,59</b>	<b>48,93</b>	<b>253,28</b>	<b>64,64</b>	<b>4,03</b>													

День/неделя: Вторник-1

Завтрак 2 день

2,14л/л	Куры отварные	90	15,62	17,25	2,28	217,35	0,05	6,95	11,37	0,29	23,03	167,41	23,84	1,47
7,7л/л	Капуста белокочанная тушеная	150	3,83	3,92	16,06	117,40	0,08	82,43	22,50	0,31	89,42	67,10	34,42	1,36
11,9л/л	Чай с сахаром	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
г/л	Фрукты (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
г/л	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,06</b>	<b>22,66</b>	<b>63,59</b>	<b>548,31</b>	<b>0,22</b>	<b>145,22</b>	<b>74,72</b>	<b>1,19</b>	<b>204,92</b>	<b>310,42</b>	<b>78,11</b>	<b>6,20</b>

День/неделя: Среда-1

Завтрак 3 день

8,16 л/л	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
2,4л/л	Гуляш из отварного мяса	180	10,97	15,30	21,59	268,15	0,20	25,92	165,00	3,69	51,47	202,48	37,86	2,83
6,5а л/л	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,60	0,60	14,70	148	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
11,9 л/л	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
г/л	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,23</b>	<b>17,06</b>	<b>70,35</b>	<b>499,91</b>	<b>0,33</b>	<b>43,83</b>	<b>165,00</b>	<b>4,66</b>	<b>103,02</b>	<b>266,54</b>	<b>65,25</b>	<b>7,70</b>



День/неделя: Четверг-1

Завтрак 4 день

2,10а л/п	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,09	50,20	0,00	2,24	69,42	186,68	42,48	2,84
г/п	Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
11,10 л/п	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
г/п	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>19,34</b>	<b>15,91</b>	<b>70,73</b>	<b>508,85</b>	<b>0,22</b>	<b>91,90</b>	<b>0,00</b>	<b>2,46</b>	<b>180,17</b>	<b>268,39</b>	<b>63,52</b>	<b>4,32</b>

День/неделя: Пятница-1

Завтрак 5 день

8,2 л/л	Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
245	Бефстроганов из отварной говядины	50	14,63	9,74	2,28	90,5	0,08	6,95	1,08	21,90	140,62	23,36	0,95
7,6 л/л	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	200	5,1	7,2	26,6	196	0,05	1,50	0,25	6,89	83,60	28,43	0,63
11,14 л/л	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
л/л	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,96</b>	<b>16,45</b>	<b>78,09</b>	<b>500,59</b>	<b>0,21</b>	<b>64,30</b>	<b>1,66</b>	<b>105,07</b>	<b>289,33</b>	<b>63,64</b>	<b>2,84</b>

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак 6 день

259	Жаркое по - домашнему из говядины	200	16,2	5,70	16,58	295	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
г/п	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,70	70,50	0,09		21,00	0,80	11,38	47,04	8,55	0,86
11,10 л/п	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
г/п	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>22,96</b>	<b>20,20</b>	<b>73,96</b>	<b>520,25</b>	<b>0,24</b>	<b>9,15</b>	<b>21,00</b>	<b>2,77</b>	<b>101,47</b>	<b>263,00</b>	<b>42,09</b>	<b>4,52</b>

День/неделя: Вторник-2

Завтрак 7 день

2,5л/л	Фрикадельки мясные паровые из говядины	90	15,2	12,3	6,3	196	0,08	7,68	9,62	3,97	38,76	122,46	30,09	2,45
6,6л/л	Рис рассыпчатый отварной с маслом	150	3,8	4,2	38,6	211	0,17	27,52	25,60	0,14	17,94	81,46	31,88	1,28
11,9л/л	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
г/л	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,33</b>	<b>20,67</b>	<b>67,10</b>	<b>560,26</b>	<b>0,31</b>	<b>36,11</b>	<b>35,22</b>	<b>4,72</b>	<b>80,25</b>	<b>239,08</b>	<b>71,66</b>	<b>5,16</b>



День/неделя: Среда-2

Завтрак 8 день

8,2л/л	Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
2,14л/л	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231	0,15	7,48	4,13	53,05	142,05	33,31	1,18
6,5а л/л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,04	0,00	0,22	5,05	81,71	27,03	0,55
г/л	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
11,14л/л	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,45</b>	<b>15,53</b>	<b>89,39</b>	<b>547,77</b>	<b>0,26</b>	<b>59,73</b>	<b>5,18</b>	<b>85,02</b>	<b>260,73</b>	<b>70,99</b>	<b>2,91</b>

День/неделя: Четверг-2

Завтрак 9 день

8,16 л/л	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
2,7л/л	Тефтели мясные паровые	90	13,1	12,4	8,5	198	0,20	25,92	3,69	51,47	202,48	37,86	2,83
7,7л/л	Капуста белокочанная тушеная	130	3,2	9,9	9,1	146	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
11,10л/л	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>547</b>	<b>15,50</b>	<b>16,67</b>	<b>63,14</b>	<b>506,75</b>	<b>0,35</b>	<b>69,62</b>	<b>4,57</b>	<b>116,27</b>	<b>267,66</b>	<b>63,10</b>	<b>4,45</b>

День/неделя: Пятница-2

Завтрак 10 день

8,2л/л	Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
2,10а л/л	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,09	0,86	30,10	1,29	10,66	87,27	14,72	1,12
11,14л/л	Чай из шиповника	200	0,7	0,3	19,7	57	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
г/л	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,33</b>	<b>16,64</b>	<b>83,90</b>	<b>553,68</b>	<b>0,25</b>	<b>53,11</b>	<b>91,95</b>	<b>2,30</b>	<b>98,92</b>	<b>200,21</b>	<b>33,91</b>	<b>3,16</b>

Прошито и скреплено печатью

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «РИЧ»

Подпись  О. А. КАЛАШНИКОВ/

