

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ № 6»

Е.С. Гапко/

13.01.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна

/Д.К. Омельченко/

13 » 01 2025 г.

ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (диетическое меню)

для обучающихся 1-4-х классов
страдающих фенилкетанурией

(рацион № 8)

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов страдающих фенилкетанурией
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
г. Ялта Республики Крым**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
178	Каша вязкая из пшен- ной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4
382	Какао на низкобелко- вом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО		9,44	29,2	107,81	673,32	1,665	10,34	0,09	1,07	48,82	189,74	98,19	3,65
обед														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
1.12	Свекольник вегетари- анский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухо- фруктов витаминизиро- ванный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО		12,89	27,04	89,44	742,82	0,195	38,444	0,285	2,528	235,6	232,31	154,09	5,104
	Итого за день		22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	252,28	8,754
	*Замена на консервиро- ванные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200/30	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		13,5	16,67	111,18	582,98	0,411	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7,37
обед														
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0,087	19,02	20,7	9,9	0,96
111	Суп с макаронными изделиями безбелковыми	250	0,4	5	11,3	91,8	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
153	Котлеты свекольные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		12,42	25,6	104,2	706,26	0,378	35,224	1,36	1,435	110,41	233,2	85,43	5,104
	Итого за день		25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	296,29	805,1	221,48	12,474

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
191	Котлеты пшенные с повидлом	150/20	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
377	Чай с сахаром и лимо- ном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		6,91	15,35	82,41	536,52	0,13	13,52	0,04	0,58	54,68	66,89	107,41	4,53
обед														
21	Салат из соленых огур- цов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
1.1	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111,0	0,1	34,3	2	0	67,9	14,0	69	1,1
169	Кабачки фарширован- ные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
345	Компот из свежих фруктов витаминизиро- ванный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		8,98	30,03	72,08	610,8	0,31	72,2	2	1,47	232,74	173,12	134,32	3,94
	Итого за день		15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	8,47

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
191	Биточки пшенные со сметаной	180/20	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
306	Бобовые отварные (зе- леный горошек консер- вированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		10,88	11,8	61,22	386,52	0,236	7,78	9,211	2,53	58,2	196,06	73,85	2,65
обед														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша пшениная рассып- чатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
388	Напиток их плодов ши- повника витаминизиро- ванный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,79	27,88	128,74	885,71	0,165	33,124	0,027	0,708	152,52	313,1	142,93	5,584
	Итого за день		29,67	39,68	189,96	1272,23	0,401	40,904	9,238	3,238	210,72	509,16	216,78	8,234

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
176	Каша вязкая пшенная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	220	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
382	Какао на низкобелко- вом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	60	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		8,98	24,15	118	660,97	0,408	0,96	0,8	0,586	36,68	164,14	58,27	3,14
обед														
40	Салат из капусты, слад- кого перца и расти- тельного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем на кури- ном бульоне	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0,83
8,20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40,0	0,1	33,1	0	0	109,0	79,1	136,7	3,7
310	Картофель отварной	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		8,83	12,34	96,06	527,86	0,84	87,13	1,7	2,29	1121,57	421,82	216,1	8,02
	Итого за день		17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	11,16
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	265	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Итого		13	13,12	80,68	427,53	0,416	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7,37
обед														
8.1	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,87	114,0	0,1	12,0	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
153	Котлеты свекольные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
11.6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		12,12	17,08	119,27	696,86	0,328	51,324	0,064	2,148	132,94	276,6	145,03	5,444
	Итого за день		25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	12,814
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C,мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
178	Каша вязкая из пшен- ной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4
377	Чай с сахаром и лимо- ном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		6,68	18,95	68,61	471,52	1,554	13,24	0,09	0,88	58,14	160,6	69,9	4,74
обед														
52	Салат из свеклы с рас- тительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
169	Кабачки фарширован- ные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
352	Кисель из свежих фруктов витаминизиро- ванный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		12	32,59	90,81	706,47	0,215	40,51	0	3,45	346,14	368,52	98,19	5,21
	Итого за день		18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09	9,95

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
185	Запеканка из пшена с маслом	270	7,24	14,22	44,78	336,0	0,14	0,02	0,01	1,58	39,0	140,5	47,3	1,76
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Итого		9,94	23,02	70,69	528,72	0,2	1,35	0,51	1,95	172,6	253,7	69,3	2,41
обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
101	Суп крестьянский с пшенной крупой	250	1,9	2,7	12,11	85,75	0,1	8,25	0,023	0,3	26,7	56,0	24,9	0,5
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
191	Биточки пшениные со сметаной	180/20	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	0,1	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		15,64	28,96	87,86	748,43	0,436	33,35	0,188	3,7	155,65	324,65	118,78	5,17
	Итого за день		25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	7,58
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
201	Запеканка из гороха и картофеля со сметаной	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		15,11	15,27	98,55	527,72	0,451	31,87	0,078	1,624	206,48	605,6	178,95	7,97
обед														
69	Винегрет с зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
205	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
350	Кисель из ягод витами- низированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		8,2	15,12	74,06	359,42	0,13	28,2	1,302	3,76	94,3	161,6	72,15	2,88
	Итого за день		23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	10,85

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. цен- ность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
176	Каша вязкая пшенная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	230	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		7,02	17,35	93	552,22	0,308	0,96	0,8	1,73	31,1	146,9	53,78	2,03
обед														
21	Салат из соленых огур- цов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
1.12	Свекольник вегетари- анский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
171	Каша пшенная рассып- чатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
200	Пюре из гороха и кар- тофеля (без молока)	150	11,9	8	35,4	261,3	0,188	9,82	4,9	0,306	52,6	157,6	38,96	2,0
342	Компот из фруктов ви- таминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,09	35,89	161,34	1136,61	0,403	38,894	4,924	2,084	287,67	460,82	233,99	8,194
	Итого за день		37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10,224
	ИТОГО за 10 дней		252,92	441,88	1957,51	12656,02	9,52	600,69	22,0319	37,105	4072,88	6416,57	2502,46	106,86

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	252,28	8,754
2 день		25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	296,29	805,1	221,48	12,474
3 день		15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	8,47
4-день		29,67	39,68	189,96	1272,23	0,401	40,904	9,238	3,238	210,72	509,16	216,78	8,234
5-день		17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	11,16
6-день		25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	12,814
7-день		18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09	9,95
8-день		25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	7,58
9-день		23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	10,85
10-день		37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10,224
ИТОГО		241,42	437,41	1916,01	12469,26	9,179	582,1	23,569	36,751	3908	5893,17	2382,76	100,51