

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.
Т.С. Грачева

02 сентября 2024 год



**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
451	Котлета из говядины с м/сл	90/10	21,8	14,3	16	245	0,07	0,07	0,2	86	0,12	143	118	8	1	143	0,02	0,02	0
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0	42,5	0,1	38	21	1,9	0,2	38	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,01	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0
ПР	сыр в индивидуальной упаковке	20	5,6	7,6	0,69	72	0,05	0,05	0,1	56	0,3	76	67	11	0,3	76	0	0	0
Пр	Вафли в инд.упаковке	40	1,6	12,2	25	216,8	0,02	0,008	0	2,8	0	3,2	16,8	2,4	0,24	19,2	0	0	0
	Итого:	550	17,855	30,11	77,68	647,02	0,44	0,485	8,3	210,6	0,784	231,24	206,1	57,91	2,26	231,24	0,01	0	0

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.
Т.С. Грачева
02 сентября 2024 год



**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. Ценност ь, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	К/кал		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Завтрак																			
492	Плов из куриных грудок	200	17,5	20,31	46,2	245	0,07	0,07	0,1	83	1,3	103	79	11	1,3	245	0	0	0	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0	
627	Яблоко	140	0,01	0	8,6	65	0,09	0,2	8,4	35	1	56	11	1	1	76	0	0	0	
96	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	73	0	0	0	21	0,2	23	12	0	0,2	23	0	0	0	
	Итого:	590	22,51	24,07	85,64	549,9	0,21	0,32	8,6	154	2,7	187	136	40,5	2,7	363	0,01	0	0	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.

Т.С. Грачева

02 сентября 2024 год



**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	К/кал		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Завтрак																			
436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	21,8	31,7	345	0,1	0,1	0,3	121	1,3	218	139	36	1,3	218	0,01	0,02	1,3	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0	
ПР	Пряник	65	2,8	3,8	35,7	135,1	0	0	0	12	0	18	13	3	0	18	0	0	0	
	Итого:	505	22,51	24,07	85,64	549,9	0,21	0,32	8,6	154	2,7	187	136	40,5	2,7	363	0,01	0	0	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.

Т.С. Грачева

02 сентября 2024 год

**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
62.2	Тефтели мясные	90/50	17,8	24,4	13,1	257	0,15	0,15	1,2	121	1,2	172	83	12	1,2	172	0,01	0,02	0
518	Картофель отварной	150	2,15	5,25	31,2	225	0,01	0,01	0	11,5	0,1	52	29	19	0	52	0,01	0	1,2
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0
96	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	73	0	0	0	21	0,2	23	12	0	0,2	23	0	0	0
	Итого:	400	22,51	24,07	85,64	549,9	0,21	0,32	8,6	154	2,7	187	136	40,5	2,7	363	0,01	0	0

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:

ИП Грачева Т.С.

Т.С. Грачева

02 сентября 2024 год



**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	5,8	31,6	259	0,03	0,03	0,1	67	0,2	38	14	29	1	38	0	0	0
499/ 600	Котлета рубленая куриная с м/сливочным	90/5	11,43	13,11	7,47	162,18	0,17	0,17	0,56	153,4	1,68	202,7	5,4	13,44	1,68	202,72	0,011	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0
770	Булочка дорожная	100	2,33	3,5	32,1	232	0,02	0,02	0	12	0,1	15	41	10,8	0,1	15	0,01	0	0
ПР	сыр в индивидуальной упаковке	20	5,6	7,6	0,69	72	0,05	0,05	0,1	56	0,3	76	67	11	0,3	76	0	0	0
	Итого:	605	22,51	24,07	85,64	549,9	0,21	0,32	8,6	154	2,7	187	136	40,5	2,7	363	0,01	0	0

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.

Т.С. Грачева

02 сентября 2024 год



**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. Ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	К/кал		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Завтрак																			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0	42,5	0,1	38	21	1,9	0,2	38	0	0	0	
487	Птица отварная с м/слив	100\10	19,7	18,9	0,4	215	0,15	0,15	0,1	175	1,5	141	123	2,1	1	141	0,01	0	0	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0	
627	Яблоко	140	0,01	0	8,6	65	0,09	0,2	8,4	35	1	56	11	1	1	76	0	0	0	
	Итого:	625	22,51	24,07	85,64	549,9	0,21	0,32	8,6	154	2,7	187	136	40,5	2,7	363	0,01	0	0	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.
Т.С. Грачева
02 сентября 2024 год



**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
451	Биточек мясной с м/сл	90/10	21,8	14,3	16	245	0,07	0,07	0,2	86	0,12	143	118	8	1	143	0,02	0,02	0
511	Рис отварной	150	3,6	6	33,75	269	0,05	0,05	0,1	16	0,04	60	32	2,3	0,3	60	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0
ПР	сыр в индивидуальной упаковке	20	5,6	7,6	0,69	72	0,05	0,05	0,1	56	0,3	76	67	11	0,3	76	0	0	0
ПР	Пряник	65	2,8	3,8	35,7	135,1	0	0	0	12	0	18	13	3	0	18	0	0	0
	Итого:	575	36,44	32,8	104,45	833	0,19	0,19	0,4	182,1	0,56	309	251	57,3	1,7	309	0,03	0,02	0

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.
Т.С. Грачева
02 сентября 2024 год



**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
437	Гуляш	100	19,75	17	1,1	157,5	0,03	0,097	16,2	11,3	0,2	11,38	93,7	14,44	1,5	18,96	0,019	0	4,82
518	Картофель отварной	150	2,15	5,25	31,2	225	0,01	0,01	0	11,5	0,1	52	29	19	0	52	0,01	0	1,2
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0
627	Банан	200	1,1	0	14,7	134	0,09	0,09	8,4	41	0,8	58	24	5	1	58	0	0	0
	Итого:	690	25,64	23,35	65,31	628,4	0,15	0,217	24,6	75,9	1,2	133,38	167,7	71,44	2,6	140,96	0,039	0	6,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.

Т.С. Грачева

02 сентября 2024 год



**Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия
для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
62.2	Тефтели мясные	90/50	17,8	24,4	13,1	257	0,15	0,15	1,2	121	1,2	172	83	12	1,2	172	0,01	0,02	0
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0	42,5	0,1	38	21	1,9	0,2	38	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0
779	Булочка молочная	100	2,05	1,65	31,2	185	0,02	0,02	0	15	0,2	11	56	1,8	0	11	0	0	0
	Итого:	630	22,51	24,07	85,64	549,9	0,21	0,32	8,6	154	2,7	187	136	40,5	2,7	363	0,01	0	0

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

Согласовано:
 Директор МБОУ "СОШ № 7 "

А.В. Булыгина

02 сентября 2024 год

Утверждаю:

ИП Грачева Т.С.

Т.С. Грачева

02 сентября 2024 год



Примерное 10-ти дневное меню питания детей с диагнозом пищевая аллергия для образовательной школы МБОУ "СОШ № 7" на 2024/2025 учебный год

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	К/кал		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
451	Шницель мясной с м/сл	90/10	21,8	14,3	16	245	0,07	0,07	0,2	86	0,12	143	118	8	1	143	0,02	0,02	0
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	5,8	31,6	259	0,03	0,03	0,1	67	0,2	38	14	29	1	38	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0
ПР	Батон	40	2,6	1,1	18,3	111,9	0,02	0,02	0	12	0,1	12	21	28	0,1	12	0,01	0	0
ПР	сыр в индивидуальной упаковке	20	5,6	7,6	0,69	72	0,05	0,05	0,1	56	0,3	76	67	11	0,3	76	0	0	0
627	Яблоко	112	0,3	0	12,5	65	0,1	0,2	12	23	0,1	18	0	1,2	2	18	0	0	0
	Итого:	622	37,04	28,8	79,1	752,9	0,27	0,37	12,4	244,1	0,82	287	220	82,2	4,4	287	0,03	0,02	0

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
 Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"