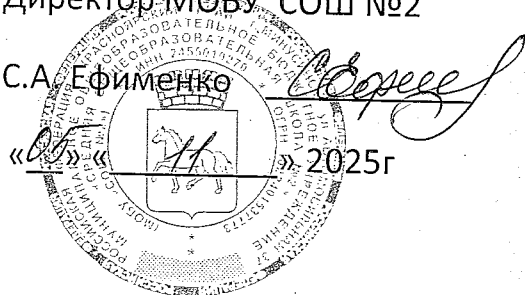


Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №2

С.А. Ефименко

«05» «ноября» 2025г



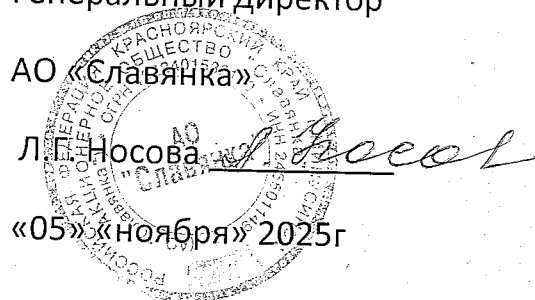
Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова

«05» «ноября» 2025г



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для
организации питания детей с непереносимостью
молока**

в общеобразовательных учреждениях

в осенне-зимний период

г. Минусинск 2025 год

Меню для детей с непереносимостью молока, обучающихся по программам основного и среднего образования в общеобразовательных организациях г.Минусинска

МЕНЮ 6-11 осенне-зимний период

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
День 1														
Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	24,75	26,82	88,33	726,65	0,34	13,48	4718,53	1,69	48,26	285,12	69,43	12,33	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
День 2														
Биточки из говядины	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
итого за завтрак	500	19,07	21,55	85,05	606,85	0,42	1,62	59,55	1,04	69,97	426,08	167,02	8,20	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		19,20	20,00	83,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
День 3														
Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	240	22,22	24,81	22,74	404,57	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
Кисель витаминный	200	0,24	0,11	24,95	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	27,26	25,72	72,89	681,57	0,31	19,22	325,98	0,91	57,85	308,49	139,55	4,42	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1														
День 4														
Котлеты рыбные(минтай)	90	11,14	6,34	2,57	111,60	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	234
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
Напиток из облепихи	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за обед	500	19,38	13,83	55,06	543,44	0,54	31,55	36,40	1,05	128,20	458,88	128,58	3,56	90
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1														
День 5														
Птица тушеная в соусе	90	11,95	9,76	2,61	145,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	520	21,14	15,57	96,25	607,95	0,22	4,85	61,13	0,92	40,76	304,80	72,10	5,06	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Паименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2														
День 6														
Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
Напиток из брусники	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	17,62	30,31	68,21	650,75	0,15	2,96	33,25	0,51	26,29	202,30	63,55	9,16	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 2														
День 7														
Котлеты,биточки,шницелл из говядины	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
Рис отварной с овощами	150	3,60	3,90	35,90	193,00	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	14,06	20,85	90,19	607,65	0,20	3,03	167,55	0,50	33,11	233,35	59,67	3,74	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2														
День 8														
Тефтели из говяжьих котлет с овощным соусом	90	13,17	15,61	12,85	248,00	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	24,96	20,79	93,03	680,00	0,35	31,32	28,75	1,60	120,05	265,39	143,95	5,72	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

[illegible]

День 9														
Рыба , тушеная с овощами (горбуша)	100	11,01	5,06	3,80	156,96	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	123
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	19,15	11,36	64,49	547,8	0,397	13,09	191,15	1,051	102,4	328	80,8	4,14	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2														
День 10														
Плов из птицы	240	20,34	12,56	42,88	366,40	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02		66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итого за завтрак	500	25,89	14,07	87,49	629,40	0,21	23,05	85,08	0,87	81,10	140,00	54,80	3,16	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225,00	1,50	300,00	300,00	75,00	4,50	