

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор КОГОБУ ШОВЗ г.Кирово-Чепецка  
  
 М.Л.Шулятьева  
 1 марта 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор ООО «ДИЕТОБЕД»  
  
 Н.А.Якимова  
 1 марта 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ  
 В СТОЛОВОЙ ШКОЛЫ ПО АДРЕСУ  
 Г. КИРОВО-ЧЕПЕЦК пр.МИРА ,37

Примерное десятидневное меню КОГОБУ ШОВЗ г.Кирово-Чепецк

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Эн.цен нос,Кк ал	Витамины(мг)				Минера Са
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	
	<b>ЗАВТРАК</b>										
456	Яблоки свежие	80	0,40	0,40	9,80	44,40	0,08	1,97	8	2,99	19,2
173	Каша молочная гречневая	200	3,70	3,90	25,70	152,00	0,18	0,96	1,76	0,62	149,92
14	Масло сливочное	20	14,60	0,20	0,30	133,20	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40
ТТК-	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	18,00	67,90	0,00	0,27	0,00	0,00	11,10
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,70</b>	<b>4,50</b>	<b>53,80</b>	<b>397,50</b>	<b>0,26</b>	<b>3,20</b>	<b>49,76</b>	<b>3,71</b>	<b>182,62</b>
	<b>ОБЕД</b>										
45	Салат кваш.из капусты с маслом	60	3,10	1,00	2,10	40,10	0,01	14,65	0,00	1,39	25,80
111	Суп куриный овощной (Диета)	200	2,20	4,00	12,40	85,20	0,05	0,42	18,70	0,26	157,84
ГУ/тгк1	Грудка куриная отварная	90	2,20	26,80	0,50	128,50	0,15	1,47	0,30	2,92	43,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,70	7,50	46,10	256,00	0,32	0,00	0,00	0,00	83,70
	Овощной бульон	15	0,20	0,10	0,40	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот ягодный	200	0,30	0,40	27,20	113,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>12,70</b>	<b>39,80</b>	<b>88,70</b>	<b>626,20</b>	<b>1,54</b>	<b>16,54</b>	<b>19,00</b>	<b>4,57</b>	<b>310,59</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1215</b>	<b>31,40</b>	<b>44,30</b>	<b>142,50</b>	<b>1023,70</b>	<b>1,80</b>	<b>19,74</b>	<b>68,76</b>	<b>8,28</b>	<b>493,21</b>



















	День - <b>ДЕСЯТЫЙ-ПЯТНИЦА</b>										
	Неделя - <b>ВТОРАЯ</b>										
	Сезон :с 1марта 2025 года										
	Возрастная категория - 7-11 лет										
	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Эн.цен нос,Кк	Витамины(мг)				Минера
№ рец.			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са
	<b>ЗАВТРАК</b>										
421	Сыр	40	11,40	9,80	0,00	141,80	0,08	0,18	5,50	1,26	12,09
181	Каша молочная гречевая	250	3,70	3,90	25,70	152,00	0,08	1,17	58,00	0,52	13,40
	Масло сливочное	10	14,60	0,20	0,30	133,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК-	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	18,00	67,90	0,00	0,27	0,00	0,00	11,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>29,70</b>	<b>13,90</b>	<b>44,00</b>	<b>494,90</b>	<b>0,16</b>	<b>1,62</b>	<b>63,50</b>	<b>1,78</b>	<b>36,59</b>
	<b>ОБЕД</b>										
45	Яйцо варёное (желток)	60	4,60	5,10	0,30	62,80	0,01	14,65	0,00	1,39	25,80
88	Щи из капусты с картофелем	200	1,60	3,10	8,50	60,20	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40
	Сметана	10	0,30	2,00	0,30	20,40	0,00	0,08	0,02	0,06	17,60
ГУ/ТТК-2	Котлета по-Белорусски (Диста)	90	10,60	13,60	11,70	195,90	0,25	7,60	0,12	0,82	42,23
309	Рис припущенный	150	4,20	3,40	38,60	205,60	0,06	0,00	0,00	0,97	6,48
	Овощной бульон	30	0,20	0,10	0,40	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,20	28,30	114,90	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>21,60</b>	<b>27,50</b>	<b>88,10</b>	<b>663,20</b>	<b>0,38</b>	<b>134,95</b>	<b>0,14</b>	<b>5,88</b>	<b>152,85</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1240</b>	<b>51,30</b>	<b>41,40</b>	<b>132,10</b>	<b>1158,10</b>	<b>0,54</b>	<b>136,57</b>	<b>63,64</b>	<b>7,66</b>	<b>189,44</b>
	<i>Среднедневной выход</i>	<i>1232</i>	<i>44,49</i>	<i>42,60</i>	<i>142,34</i>	<i>1144,24</i>					

Примерное десятидневное меню с учетом калорийности суточного рациона, рассчитанного на завтрак,обед осенне-зимнего  
Примечание:

1. СанПин2.3/2.4.3590-20

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учрежде

3. Таблицы химических составов калорийности российских продуктов питания . Справочник М-т ДеЛиприн, 2007 Скурихи

4. Техно-технологические карты, разработанные на предприятии ООО "ДИЕТОБЕД" в соответствии ТУ.

5. Сборник технических нормативов. Сборник технических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для предпри  
1994-1997 года

**СОГЛАСОВАНО :**  
Директор КОГОБУ ШОВЗ г.Кирово-Чепецка

**УТВЕРЖД**  
Генеральный директор ООС

\_\_\_\_\_  
М.Л.Шулятьева  
1 марта 2025 года

\_\_\_\_\_  
Г  
1 марта 2025 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ШКОЛЬНОЕ М**  
**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА В ВОЗРАСТЕ**  
**В СТОЛОВОЙ ШКОЛЫ ПО АДРЕСУ**  
**Г. КИРОВО-ЧЕПЕЦК пр.МИРА ,37**



<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
100,00	7,00	0,20	
138,14	30,12	0,50	
3,00	0,00	0,00	
2,80	1,40	0,28	
<b>243,94</b>	<b>38,52</b>	<b>0,98</b>	
24,37	12,41	0,79	
52,64	23,86	1,10	
12,20	1,80	0,01	
95,90	19,97	1,39	
23,44	17,46	0,70	
<b>208,55</b>	<b>75,50</b>	<b>3,99</b>	
<b>452,49</b>	<b>114,02</b>	<b>4,97</b>	

<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
100,00	7,00	0,20	
234,98	70,82	1,76	
3,00	0,00	0,00	
2,80	1,40	0,28	
<b>340,78</b>	<b>79,22</b>	<b>2,24</b>	
99,30	2,84	0,01	
76,34	29,62	2,17	
271,13	26,72	2,61	
234,00	78,60	4,90	
3,44	3,44	0,63	
<b>684,21</b>	<b>141,22</b>	<b>10,32</b>	
<b>1024,99</b>	<b>220,44</b>	<b>12,56</b>	

<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
8,25	6,75	1,65	
118,19	20,30	0,50	
3,00	0,00	0,00	
2,80	1,40	0,28	
<b>132,24</b>	<b>28,45</b>	<b>2,43</b>	
31,65	21,62	0,40	
66,76	22,56	0,89	
12,20	1,80	0,01	
338,66	46,61	2,93	
37,17	21,12	1,10	
18,40	13,42	0,71	
<b>504,84</b>	<b>127,13</b>	<b>6,04</b>	
<b>637,08</b>	<b>155,58</b>	<b>8,47</b>	

<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
46,10	19,40	0,88	
0,00	0,00	0,00	
218,30	44,33	2,35	
2,80	1,40	0,28	
<b>267,20</b>	<b>65,13</b>	<b>3,51</b>	
16,99	8,50	0,31	
39,20	17,70	0,66	
12,20	1,80	0,01	
88,00	14,52	1,23	
234,00	78,60	4,90	
23,44	17,46	0,70	
<b>413,83</b>	<b>138,58</b>	<b>7,81</b>	
<b>681,03</b>	<b>203,71</b>	<b>11,32</b>	



<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
48,5	17,8	0,85	
157,44	36,46	0,63	
0,00	0,00	0,00	
2,80	1,40	0,28	
<b>208,74</b>	<b>55,66</b>	<b>1,76</b>	
16,99	8,50	0,31	
50,84	21,60	1,00	
271,13	26,72	2,61	
0,00	0,00	0,00	
234,00	78,60	4,90	
18,40	13,42	0,71	
<b>591,36</b>	<b>148,84</b>	<b>9,53</b>	
<b>800,10</b>	<b>204,50</b>	<b>11,29</b>	

<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
118,19	20,30	0,50	
0,00	0,00	0,00	
2,80	1,40	0,28	
8,25	6,75	1,65	
<b>129,24</b>	<b>28,45</b>	<b>2,43</b>	
16,99	8,50	0,31	
52,64	23,86	1,10	
12,20	1,80	0,01	
149,94	22,51	1,38	
234,00	78,60	4,90	
3,44	3,44	0,63	
<b>469,21</b>	<b>138,71</b>	<b>8,33</b>	
<b>598,45</b>	<b>167,16</b>	<b>10,76</b>	

<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
48,56	16,48	0,98	
234,98	70,82	1,76	
0,00	0,00	0,00	
2,80	1,40	0,28	
<b>286,34</b>	<b>88,70</b>	<b>3,02</b>	
16,99	8,50	0,31	
76,34	29,62	2,17	
95,90	19,97	1,39	
23,44	17,46	0,70	
<b>212,67</b>	<b>75,55</b>	<b>4,57</b>	
<b>499,01</b>	<b>164,25</b>	<b>7,58</b>	

<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
48,56	16,48	0,976	
184,37	47,60	1,26	
0,00	0,00	0,00	
2,80	1,40	0,28	
<b>235,73</b>	<b>65,48</b>	<b>2,52</b>	
31,65	21,62	0,40	
140,56	36,84	1,00	
12,20	1,80	0,01	
338,66	46,61	2,93	
37,17	21,12	1,10	
3,44	3,44	0,63	
<b>563,68</b>	<b>131,43</b>	<b>6,07</b>	
<b>799,41</b>	<b>196,91</b>	<b>8,59</b>	

<b>льные вещества(мг)</b>			
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
45,12	8,07	0,59	
47,30	20,30	0,50	
0,00	0,00	0,00	
2,80	1,40	0,28	
<b>95,22</b>	<b>29,77</b>	<b>1,37</b>	
16,99	8,50	0,31	
39,20	17,70	0,66	
12,20	1,80	0,01	
338,66	46,61	2,93	
37,17	21,12	1,10	
0,00	0,00	0,00	
3,44	3,44	0,63	
<b>447,66</b>	<b>99,17</b>	<b>5,64</b>	
<b>542,88</b>	<b>128,94</b>	<b>7,01</b>	

периода.

ниях. Москва Дели плюс 2017г.  
ны И,М .Тутельян В.А

ятий общественного питания

**АЮ:**  
**) «ДИЕТОБЕД»**

**І.А.Якимова**

**МЕНЮ**

**7-11 ЛЕТ**