



Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: с ограничениями в питании

№ рецептуры	Название блюда	Масса
<b>Понедельник, 1 неделя</b>		
<b>Завтрак</b>		
54-2о-2020	Омлет натуральный паровой	150
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200
Пром.	Батон йодированный	40
446	Яблоки печеные	100
Пром.	Печенье	35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>
<b>Обед</b>		
8.19	Пюре морковное	60
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
6.5.1	Каша рисовая вязкая протертая со сливочным маслом	150
54-23м-2020	Биточки из курицы паровые	90
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Батон йодированный	60
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>
<b>Полдник</b>		
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10
Пром.	Батон йодированный	20
446	Яблоки печеные	100
Пром.	Сок фруктовый (абрикосовый/персиковый)	200
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>
№ рецептуры	Название блюда	Масса
<b>Вторник, 1 неделя</b>		
<b>Завтрак</b>		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-1г-2020	Макароны отварные	160
54-5м-2020	Котлета из курицы паровая	90
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200
Пром.	Батон йодированный	30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>
<b>Обед</b>		
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60
114	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200
Пром.	Батон йодированный	60
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>
<b>Полдник</b>		
Пром.	Сок фруктовый (абрикосовый/персиковый)	200
446	Яблоки печеные	100
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Среда, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	70
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Батон йодированный	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>
	<b>Обед</b>	
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	80
114	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская паровая	90
Пром.	Сок фруктовый (абрикосовый/персиковый)	200
Пром.	Батон йодированный	70
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Кисломолочный напиток	200
446	Яблоки печеные	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>
№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Четверг, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200
446	Яблоки печеные	100
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20
Пром.	Батон йодированный	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>
	<b>Обед</b>	
8.16	Зеленый горошек (консервированный) с растительным маслом	60
112	Суп картофельный	200
54-12м-2020	Плов с курицей (без томатной пасты)	220
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200
Пром.	Батон йодированный	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Кисломолочный напиток	200
Пром.	Печенье	30
446	Яблоки печеные	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Пятница, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-1г-2020	Макаронны отварные	150
54-23м-2020	Биточек из курицы паровой	90
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200
Пром.	Батон йодированный	40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>
	<b>Обед</b>	
8.19	Пюре морковное	60
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200
54-6м-2020	Биточек из говядины паровой	90
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-4хн-2020	Компот из изюма	200
Пром.	Батон йодированный	70
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>
	<b>Полдник</b>	
446	Яблоки печеные	100
Пром.	Печенье	30
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>
№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Суббота, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200
54-2о-2020	Омлет натуральный паровой	60
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Батон йодированный	40
446	Яблоки печеные	100
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>
	<b>Обед</b>	
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами (без томатной пасты)	100
54-2хн-2020	Компот из кураги	200
Пром.	Батон йодированный	80
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Молоко	200
446	Яблоки печеные	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
8.16	Зеленый горошек (консервированный) с растительным маслом	60
54-4о-2020	Омлет с сыром паровой	150
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200
Пром.	Батон йодированный	30
446	Яблоки печеные	100
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>
	<b>Обед</b>	
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60
114	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200
54-22м-2020	Рагу из юрицы	240
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200
Пром.	Батон йодированный	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Печенье	30
446	Яблоки печеные	100
Пром.	Молоко	200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>
<b>№ рецептуры</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Батон йодированный	40
446	Яблоки печеные	100
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>
	<b>Обед</b>	
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	80
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
6.5.1	Каша рисовая вязкая протертая со сливочным маслом	150
54-1р-2020	Котлета рыбная паровая	90
54-2соус-2020	Соус белый основной	30
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Батон йодированный	70
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>
	<b>Полдник</b>	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10
Пром.	Батон йодированный	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200
446	Яблоки печеные	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Среда, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200
446	Яблоки печеные	100
Пром.	Батон йодированный	30
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>
	<b>Обед</b>	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
112	Суп картофельный	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200
Пром.	Батон йодированный	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
446	Яблоки печеные	100
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>
№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Четверг, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-12з-2020	Икра морковная	100
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170
Пром.	Батон йодированный	30
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>
	<b>Обед</b>	
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200
501	Говядина тушеная с картофелем (без томатной пасты)	240
Пром.	Сок фруктовый (абрикосовый/персиковый)	200
Пром.	Батон йодированный	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
Пром.	Батон йодированный	30
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
<b>Пятница, 2 неделя</b>		
<b>Завтрак</b>		
8.19	Пюре морковное	70
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-5м-2020	Котлета из курицы паровая	90
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200
Пром.	Батон йодированный	30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>
<b>Обед</b>		
8.16	Зеленый горошек (консервированный) с растительным маслом	60
114	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200
6.5.1	Каша рисовая вязкая протертая со сливочным маслом	150
321	Мясо тушеное (без томатной пасты)	90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200
Пром.	Батон йодированный	60
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>
<b>Полдник</b>		
Пром.	Сок в ассортименте	200
446	Яблоки печеные	100
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>
№ рецептуры	Название блюда	Масса
<b>Суббота, 2 неделя</b>		
<b>Завтрак</b>		
53-19з-2020	Масло сливочное	15
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200
Пром.	Батон йодированный	30
446	Яблоки печеные	100
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>
<b>Обед</b>		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150
54-6м-2020	Биточек из говядины паровой	90
342	Компот из свежих яблок	200
Пром.	Батон йодированный	60
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>
<b>Полдник</b>		
Пром.	Печенье	30
446	Яблоки печеные	100
Пром.	Кисломолочный напиток	200
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>

1. Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией Новосибирск 2020 г.

2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2021-2022 г.

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов 2021 г.

4. Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания./ Тутельян В.А., Москва, 2014

5. Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава для детей Х.Х. Шарафетдинов, 2011 г.

6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Оннищенко/ В.А. Тутельяна 2022 г