

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБОУ

«Зеленогорская школа-интернат»

О.В. Пиго

2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся с
заболеванием, сопровождающимся
ограничением питания
(БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА)
в краевом государственном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Зеленогорская школа-интернат»
возраст с 7 – 11 лет

Пояснение к примерному 10-дневному меню для организации питания обучающихся
в краевом государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Зеленогорская школа-интернат»

Примерное меню разработано на период 10 дней в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20), и с использованием следующей технологической документации:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели Принт, 2011. – 544 с.
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: Дели Принт, 2011 – 544 с.
- Сборник технологических нормативов – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть, издательство «Хлебпродинформ», г.Москва, 1996г., под редакцией В.Т. Лапшиной;
- Химического става российских пищевых продуктов: Справочник / под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: Дели Принт, 2002. – 236 с.

Использованные блюда и кулинарные изделия предусматривают способы их приготовления, такие как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключают продукты с раздражающими свойствами.

Первый день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	250	6,07	12,76	39,78	300,00	
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	Итого за завтрак:				12,77	25,91	56,06	510,00
Обед	70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,50	0,06	1,02	6,00	
	82/м	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	
	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	
	312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	
	278	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,34	0,07	21,11	86,00	
	Итого за обед:				17,40	15,79	58,05	459,25
	Полдник	301	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,00
53		Пудинг из творога с джемом	155	17,69	24,84	38,39	460,00	
338		Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за полдник:				18,16	25,26	48,20	507,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				48,33	66,96	162,31	1476,25	

Второй день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	250	10,82	15,46	41,88	351,00
	383	Какао с молоком сгущённым	200	3,67	2,60	25,09	138,40
	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
	366	Сыр	40	9,28	11,80	0,00	145,00
	Итого за завтрак:				23,87	37,06	67,07
Обед	74	Винегрет овощной	60	0,74	6,84	5,69	76,00
	104/м	Суп с мясными фрикадельками	200	6,73	4,99	10,90	125,00
	255/мол.	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
	304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
	280/к	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	92,00
	Итого за обед:				24,71	28,43	79,45
Полдник	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
	338	Плоды или ягоды свежие (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за полдник:				7,00	6,25	26,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				55,58	71,74	173,00	1579,10

Третий день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	250	6,07	12,76	39,78	300,00
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Итого за завтрак:				14,42	27,24	56,11
Обед	34	Сельдь с луком репчатым и с маслом растительным	60	9,90	6,77	0,51	102,00
	102/м	Суп картофельный с бобовыми(горохом луценым)	250	5,49	5,27	16,54	149
	259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14
	282/я	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	14,99	61,00
	Итого за обед:				34,06	32,71	50,99
Полдн	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	366	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,00
	338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого за полдник:				14,26	14,35	30,60
ИТО ЗА ДЕНЬ:				62,74	74,30	137,70	1491,14

Четвертый день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшённая, с маслом	250	8,94	13,95	44,10	340,00
	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,00
	338	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак:				13,11	18,28	79,85
Обед	81	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,50	5,17	86,00
	55	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	1,52	3,94	6,36	70,00
	280ф/п	Фрикадельки (с водой) в соусе(сметанном) с луком	100	8,02	11,13	8,57	175,00
	310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,00
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
	Итого за обед:				14,67	25,98	75,12
Полдн	301	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	
	12	Запеканка из творога с молоком сгущ	200	11,52	8,90	65,88	393,00
	Итого за полдник:				11,59	8,92	65,89
ИТО ЗА ДЕНЬ:				39,37	53,18	220,86	1540,00

Пятый день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	250	10,82	15,46	41,88	351,00
	380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,00
	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
	366	Сыр	40	9,28	11,80	0,00	145,00
	Итого за завтрак:				23,14	36,45	62,90
Обед	70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,50	0,06	1,02	6,00
	102ф/п	Суп из овощей с мясом птицы	250	4,40	5,80	12,13	120,00
	301	Кнели из кур с рисом	80/10	13,34	19,86	5,06	252,00
	139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	116,00
	342Г	Компот из груш	200	0,16	0,12	28,05	115,00
	Итого за обед:				21,46	31,36	58,09
Полдник	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за полдник:				5,55	5,02	25,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				50,15	72,83	146,07	1454,00

Шестой день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	12	Запеканка творожная ,со сгущ. Молоком	200/50	21,52	30,50	38,30	527,00
	383	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
	366	Сыр	40	9,28	11,80	0,00	145,00
	Итого за завтрак:				34,98	53,04	55,98
Обед	53	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74
	55	Щи из свежей капусты с картофелем ,с мясом и со сметаной	200	1,52	3,94	6,36	70
	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,00
	161	Котлеты или биточки рыбные	100	14,40	2,38	6,22	113,00
	278а	Компот из апельсинов	200	0,34	0,07	21,11	86,00
	Итого за обед:				20,31	13,66	58,50
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
	338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за полдник:				14,80	11,39	58,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				70,09	78,09	173,02	1704,09

Седьмой день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшеничная, с маслом	200	7,15	11,16	35,29	271,00
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	338	Флоды или ягоды свежые (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак:				10,72	14,24	61,04
Обед	306	Бобовые отварные ,2-й вариант (горошек зелёный консервированный)	60	1,73	1,63	3,47	36,00
	96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,76	4,07	9,58	86,00
	100	Бигус с мясом говядины	250	30,43	34,29	33,74	565,00
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
	Итого за обед:				34,58	40,08	78,80
Полдник	301	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,00
	17	Омлет натуральный	150	13,08	17,43	3,48	221,00
	Итого за полдник:				13,15	17,45	3,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				58,45	71,77	143,33	1459,60

Восьмой день							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	250	6,07	12,76	39,78	300,00
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
	366	Сыр	40	9,28	11,80	0,00	145,00
	Итого за завтрак:				7,59	33,11	55,78
Обед	70	Овоци натуральные солёные (огурцы)	60	0,50	0,06	1,02	6,00
	82/м	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,00
	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
	00194а	Пудинг из печени с соусом	100	17,44	12,05	2,81	189,00
	280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	92,00
	Итого за обед:				28,31	22,14	73,87
Полдник	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	222	Пудинг из творога, со сгущ. молоком	155	20,05	15,70	51,40	327,00
	338	Флоды или ягоды свежые (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за полдник:				20,52	16,02	76,70	434,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				56,42	71,27	206,35	1639,75

Девятый день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшённая, с маслом	250	8,94	13,95	44,10	340,00	
	380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,00	
	209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	Итого за завтрак:				17,06	27,74	65,40	582,00
Обед	34	Сельдь с луком репчатым и с маслом растительным	60	9,90	6,77	0,51	102,00	
	47ф/п	Суп с курицей .	200	2,26	2,29	17,41	99,00	
	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,00	
	301ф/п	Кнели из кур с рисом	90	13,34	19,86	5,60	252,00	
	282/я	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,00	14,99	61,00	
	Итого за обед:				28,72	33,72	58,94	651,00
	Полдник	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
366		Сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,00	
338		Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Итого за полдник:				8,53	9,37	36,00	265,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				54,31	70,83	160,34	1498,00	

Десятый день

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	250	10,82	15,46	41,88	351,00
	378/сг	Чай с молоком сгущенным	200	2,16	2,55	16,65	98,00
	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
	366	Сыр	40	9,28	11,80	0,00	145,00
	Итого за завтрак:				22,36	37,01	58,63
Обед	74	Винегрет овощной	60	0,74	6,84	5,69	76,00
	55	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	1,52	3,94	6,36	70,00
	310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,00
	279ф/п	Тефтели, с соусом (сметанным) с томатом	100	6,78	7,54	8,58	129,00
	278	Компот из груш	200	0,34	0,07	21,11	86,00
	Итого за обед:				12,24	22,71	64,75
Полдник	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,00
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за полдник:				9,25	8,93	36,03	264,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				43,85	68,65	159,41	1427,00