

Согласовано:
Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Челябинской области
А.И. Семенов _____

" 2 " июля 2020 года

Утверждаю:
Министр
образования и науки
Челябинской области
А.И. Кузнецов. _____

" 2 " июля 2020 года

**Примерное меню питания для обучающихся
общеобразовательных организаций Челябинской области,
нуждающихся в специализированном питании
(с диагнозом целиакия, пищевая аллергия,
сахарный диабет)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерге- т. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,66	15,12	79,76	534,08	0,43	15,20	80,00	0,39	290,36	367,24	92,84	5,42
199/06	Каша пшенная рассыпчатая (крупа пшено, масло сливочное)	200	9,10	8,72	52,04	323,36	0,33		40,00	0,33	23,96	185,24	64,84	2,14
386/17	Кисломолочный напиток (кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Яблоко или бананы	1шт/230	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,3	18,5	38,83	390,12	0,2	10,4	0	0	27,96	255,2	53,9	1,8
2.10а	Плов из риса с отварным мясом (свинина, масло раст., морковь, лук репчатый, соль, крупа рисовая)	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4			27,9	255,2	53,9	1,8
263,264/04	Чай без сахара	200			0,03	0,12					0,06			
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,50	16,61	9,74	242,33	0,07	0,96	20,00	0,05	282,51	1,75	0,05	2,24
15/17	Сыр (порциями)	20	5,2	5,31	0,71	71,31		0,57			201			0,19
210/17	Омлет натуральный с маслом(яйцо, молоко, масло сливочное)	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
263,264/04	Чай без сахара	200			0,03	0,12					0,06			
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		21,38	21,86	24,03	388,93	0,27	21,95	0,05	0,16	86,71	315,34	63,89	3,49
8.2	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3
2.14	Птица отварная (цыпл-бр)	90	17,6	17,6		231	0,1	10			26,7	210,9	25,7	2,1
7.1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,3	4,2	22,65	148,5	0,15	4,95	0,045	0,15	46,95	84,9	28,95	1,05
260/05	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,06		0,24	2,43		2,8		0,01	2,86	1,54	0,84	0,04

ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,87	8,9	26,14	245,93	0,24	1,8	0	0,31	137,11	204,8	91	4,39
105/17	Фрикадельки мясные отварные в бульоне (фарш "Новый", лук репч, яйцо)	50/40	11,47	5,6	0,41	97,81	0,04	0,5		0,01	7,25	2,9	0,7	1,69
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3		0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
263,264/04	Чай без сахара	200			0,03	0,12					0,06			
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		14,55	12,9	44,64	360,81	0,28	12,71	66,045	4,81	145,99	250,22	75,7	3,17
8.2	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая, морковь, лук репч, масло раст)	50/50	8,91	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64
7.1	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,3	4,2	22,65	148,5	0,15	4,95	0,045	0,15	46,95	84,9	28,95	1,05
241/05	Компот из кураги без сахара	200	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	1,48			59,2			1,18
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,50	15,50	84,74	556,76	0,46	18,20	80,00	1,07	281,56	414,84	164,24	3,36
199/06	Каша пшеничная рассыпчатая (крупа пшено, масло сливочное)	200	9,10	8,72	52,04	323,36	0,33		40,00	0,33	23,96	185,24	64,84	2,14
386/17	Кисломолочный напиток (кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Банан	1шт/230	0,4	0,38	18,7	79,8	0,07	17		0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
ДЕНЬ 12.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,05	12,85	23,19	260,83	0,24	32,08	0,00	2,80	39,40	97,98	39,96	2,62
8.2	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка) без томатной пасты (грудка, картофель, лук, морковь, масло раст)	200	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
263,264/04	Чай без сахара	200			0,03	0,12					0,06			
ДЕНЬ 13.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,50	16,61	9,74	242,33	0,07	0,96	20,00	0,05	282,51	1,75	0,05	2,24
15/17	Сыр (порциями)	20	5,2	5,31	0,71	71,31		0,57			201			0,19
210/17	Омлет натуральный с маслом(яйцо, молоко, масло сливочное)	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
263,264/04	Чай без сахара	200			0,03	0,12					0,06			

ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			15,73	9,80	39,03	360,49	0,05	1,15	0,00	0,01	26,15	2,90	0,70	2,38
105/17	Фрикадельки мясные отварные в бульоне (фарш "Новый", лук репч, яйцо)	90	11,47	5,6	0,41	97,81	0,04	0,5		0,01	7,25	2,9	0,7	1,69
6.6	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	150	3,8	4,2	38,6	211								
241/05	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,46		0,02	51,68	0,01	0,65			18,90			0,69
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			21,72	30,06	11,67	406,12	0,22	98,40	0,01	3,70	132,46	296,30	67,90	3,60
8.2	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3
2.14	Птица отварная (цыпл-бр)	90	17,6	17,6		231	0,1	10			26,7	210,9	25,7	2,1
7.7	Капуста белокочанная тушеная (капуста белокоч., помидор свежий, морковь, лук репч, масло раст)	150	3,7	12,4	10,5	168	0,1	84,2	0,01		95,5	67,4	33,8	1,2
263,264/04	Чай без сахара	200			0,03	0,12					0,06			
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			13,98	9,75	37,99	296,74	0,20	18,63	20,00	0,23	356,37	95,21	32,81	4,37
15/17	Сыр (порциями)	20	5,2	5,31	0,71	71,31		0,57			201			0,19
93/17	Каша "Дружба" (рис, пшено) на воде с маслом сливочным	200/10	8,16	4,44	23,32	165,88	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
260/05	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,06		0,24	2,43		2,8		0,01	2,86	1,54	0,84	0,04
	Яблоко или мандарин	1 шт/190	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			19,30	14,20	28,23	308,12	0,30	3,10	0,00	0,30	144,86	348,10	110,20	3,60
2.21	"Сардельки" мясные паровые с бульоном (фарш "Новый", крупа рисовая, яйцо, лук репч, соль)	90	13,9	10,9	2,5	160	0,1	1,8			15	146,2	19,9	0,9
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3		0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
263,264/04	Чай без сахара	200			0,03	0,12					0,06			
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ			14,82	13,32	66,30	445,91	0,40	16,80	145,00	0,58	71,22	263,98	70,48	6,26

