

Согласовано:

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Челябинской области

А.И. Семенов



Утверждено:

Министр
Образования и науки
Челябинской области

А.И. Семенов



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

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерге тич ность ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 пшениная рассыпчатая (крупа пшени, 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				
2.10a	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 (Цыпг-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 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																						
8.1 Овощи свежие порционные (помидоры)	90	0,9	0,4	0,4	27		28,5	0,39	0,39	15,75	29,44	22,5	0,9									
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									
6.6 Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	4,56	5,04	46,32	253,2				0,24	16,44	99,24	34,1	0,72									
263,264/04 Чай без сахара	200			0,03	0,12					0,06												
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																						
93/17 Каша "Дружба" (рис, пшено) на воде с маслом сливочным	200/10	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06									
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									
	1 шт/210	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08									
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																						
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	263,71	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 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																						
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		3,7	95,5	67,4	33,8	1,2									
241/05 Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,46		0,02	51,68	0,01	0,65			18,90			0,69									

	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
ДЕНЬ 9.	Фрикадельки мясные отварные в бульоне													
105/17	(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
6.5a	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 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 (отруцы)	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 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
	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 (отруцы)	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" (рудка) без томатной пасты (рудка, 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			

