УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

/Т.В.Павлюкевич./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЕТИ 12-18 ЛЕТ СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЕЙ НА БЕЛОК КОРОВЬЕГО МОЛОКА

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 2 к CaнПиH 2.3 2.4 3590-2020

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

примерное меню дети 12-18 лет страдающих День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

пищевой	аллергией на белок коровьего молока	He	еделя:	1			Bo	зраст:	11-18 ле	PΤ				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральнь (м	ые вещ 1г)	ества
рец.	търион пищи, паимопование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-22к-2020	каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом 250	250	6	12	52	336			28	6	18	68	24	1
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200			7	28		1			7	9	5	1
прим.	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
прим	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
Итого за зав	трак	•	12	14	116	621		21	28	8	58	233	141	5
Обед				•	•	•	•	•	•		•	•		
54-173-2020	салат из моркови с черносливом 100	100	2		22	95		5	150	1	40	62	54	1
54-14c-2020	борщ с капустой и картофелем вигатарианский 250	250	2	5	12	102		21		2	50	50	26	1
54-22г-2020	Рис отварной с растительным маслом 200	200	5	8	51	297				4	17	61	13	1
54-27м-2020	тефтели из говядины с растительным маслом 110	110	15	11	14	211		2		3	24	174	28	2
54-6хн-2020	компот из вишни	200			10	43		3	4		13	10	9	
прим	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обе	ЭД		28	25	132	862		31	154	11	161	457	158	7
Итого за ден	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				248	1483		52	182	19	219	690	299	12

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 2 к CaнПиН 2.3 2.4 3590-2020

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

 Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: вторник
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

 Неделя: 1
 Возраст: 11-18 лет

					11 10 310									
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Іищевь цества		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральнь (м		ества
рец.	присм пищи, паимопование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-27к-2020	каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом и изюмом 250	250	7	12	48	328				5	27	132	57	4
54-6гн-2020	чай со смородиной и сахаром	200			7	31		10	2		9	11	7	1
прим	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
прим	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
Итого за зав	трак		13	14	112	616		30	2	7	69	299	176	8
Обед														
54-163-2020	винегрет с растительным маслом 100	100	1	9	7	112		4	122		20	36	16	1

54-8c-2020	суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166	6	122		34	101	36	2
54-24г-2020	каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным 200	200	11	10	57	362			5	60	239	79	7
54-20м-2020	говядина отварная 110	110	33	29	1	353	1		1	38	342	45	5
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	1		20	81				50	4	2	
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114			1	17	100	28	2
Итого за Об	ед		58	55	128	1188	11	244	7	219	822	206	17
Итого за ден	IЬ		71	69	240	1804	41	246	14	288	1121	382	25

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: среда

Неделя: 1 Возраст: 11-18 ле	T
---	---

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевь цества		Энерге- тическая		•	ины (мг)		Мине	٠.	ые вещ иг)	ества
рец.	присм пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
21-21к-2020	каша "Дружба" на воде с растительным маслом 250	250	3	12	25	215				6	13	44	23	1
54-7гн-2020	чай с малиной и сахаром	200			7	31		1	3		9	11	6	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
пром	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
54-6в-2020	кекс рисовый с грушей	60	1	5	21	133				2	7	21	6	
Итого за зав	трак		10	19	110	636		21	3	10	62	232	147	5
Обед	••													
54-4-3-2020	перец болгарский в нарезке	100	1		5	26		200	250		8	16	7	1
54-5c-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	250	11	5	17	161		9	128		22	115	32	2
54-25г-2020	каша перловая рассыпчатая с маслом растительным 200	200	6	9	45	287				5	32	249	72	3
54-28м-2020	котлеты из курицы с растительным маслом 110	110	21	5	13	178				2	31	17	73	1
54-5хн-2020	компот из яблок и вишни	200			11	43		2	3		9	91	6	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
пром	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
Итого за Об	ед		45	21	148	952		231	381	9	135	644	302	11
Итого за ден			55	40	258	1588		252	384	19	197	876	449	16
мбоу сош	пгт Южно-Курильск								Триложе	ние 2 к	СанПи	1H 2.3 2	2.4 3590	J-2020

Триложение 2 к Сангин 2.3 2.4 3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все) ст: 11-18 пет

деля: 1		Возрас
Пишевые	Энерге-	

		деля:	ı			Ьυ	зраст:	11-18 ЛЕ	; I					
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Іищевь щества		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Мине	٠.	ые вещ иг)	ества
рец.	пристинди, паимопование слюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-30к-2020	каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом 250	250	7	13	46	332				5	46	198	65	2
54-9гн-2020	чай с брусникой и сахаром	200			7	31		1	1		7	9	5	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
54-6в-2020	кекс рисовый с грушей	60	1	5	21	133				2	7	21	6	
Итого за зав	трак		12	19	97	610		1	1	8	77	328	104	5
Обед														
54-23-2020	огурец в нарезке	100	1		3	14		10	10		23	42	14	1
54-13c-2020	щи из свежей капусты вегетарианские 250	250	2	4	10	84		35		2	50	48	19	1
54-21г-2020	горошница 200	200	22	1	48	290	1			1	104	287	93	8
54-30м-2020	котлеты из говядины с растительным маслом 110	110	21	23	18	303				4	25	219	38	4

54-6хн-2020	компот из вишни	200			10	43		3	4		13	10	9	
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
пром	Яблоки 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Об	Итого за Обед			30	127	919	1	63	14	8	256	723	215	19
Итого за ден	гого за день			49	224	1529	1	64	15	16	333	1051	319	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 11-18 лет

			,доли.						11 10 110					
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь цества		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральнь (м	іе вещ іг)	ества
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-24к-2020	каша вязкаЯ кукурузная на воде с	260	6	12	59	364				6	26	80	28	1
ı	растительным маслом и изюмом 260													
54-10гн-2020	чай с клюквой и сахаром	200			7	29		1			6	8	5	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
пром	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
Итого за зав	трак		12	14	123	650		21		8	65	244	145	5
Обед														
54-173-2020	салат из моркови с черносливом 100	100	2		22	95		5	150	1	40	62	54	1
	борщ с капустой и картофелем вигатарианский 250	250	2	5	12	102		21		2	50	50	26	1
54-22г-2020	Рис отварной 180	185	5	7	48	276			47		17	101	33	1
54-20м-2020	говядина отварная 110	110	33	29	1	353		1		1	38	342	45	5
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	1		20	81					50	4	2	
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обе	эд		47	42	126	1021		27	197	5	212	659	188	10
Итого за ден	••			56	249	1671		48	197	13	277	903	333	15
MEON COILL	TET MYHO-KVNMTIPCK								Трипоме	1140 2 K	СапПи	H 2 3 3	1 350	0-2020

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 2 к CaнПиН 2.3 2.4 3590-2020

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все) Неделя: 2 Возраст: 11-18 лет

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Іищевь щества		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральнь (м		ества
рец.	трион пищи, паннопование отнода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и курагой 260	260	8	11	49	330			43	6	22	163	12	4
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200			7	28		1			7	9	5	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
54-6в-2020	кекс рисовый с грушей	60	1	5	21	133				2	7	21	6	
Итого за зав	трак		13	17	100	605		1	43	9	53	293	51	7
Обед														
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками 100	100	1	10	7	124		6	1222		23	37	26	1
54-15c-2020	рассольник ленинградский с рисом 250	250	9	9	13	166		9		1	31	115	30	2
	жаркое по домашнему с растительным маслом 250	250	17	16	20	298		10		5	36	218	48	3
54-2хн-2020	компот из кураги с сахаром	200	1		16	67		-	70	1	28	25	18	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114	•			1	17	100	28	2

пром	Банан 150	150	2	1	34	143	20		1	16	56	84	1
Итого за Обед			34	37	113	912	45	1292	9	151	551	234	10
Итого за де	Итого за день		47	54	213	1517	46	1335	18	204	844	285	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 11-18 лет

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь цества		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральнь (м		ества
рец.	приом пищи, паимопование отнода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-27к-2020	каша вязкая пшенная на воде с	250	7	12	48	328				5	27	132	57	4
	растительным маслом и изюмом 250													
54-6гн-2020	чай со смородиной и сахаром	200			7	31		10	2		9	11	7	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
пром	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
Итого за зав	трак		13	14	112	616		30	2	7	69	299	176	8
Обед	•													
	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками 100	100	1	10	6	121		29		5	38	31	19	1
54-8c-2020	суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166		6	122		34	101	36	2
	каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным 200	200	11	10	57	362				5	60	239	79	7
54-20м-2020	говядина отварная 110	110	33	29	1	353		1		1	38	342	45	5
54-1xH-2020	компот из смеси сухофруктов	200	1		20	81			·		50	4	2	
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
Итого за Обе	<u></u> ЭД		58	56	127	1197		36	122	12	237	817	209	17
Итого за ден	IP		71	70	239	1813		66	124	19	306	1116	385	25

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение2 к СанПиН 2.3 2.4 3590-2020

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все) **Неделя:** 2 **Возраст:** 11-18 лет

									200000000000000000000000000000000000000								
№ рец.	№ Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
	присм пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																	
	каша "Дружба" на воде с растительным маслом 250	250	3	12	25	215				6	13	44	23	1			
54-7гн-2020	чай с малиной и сахаром	200			7	31		1	3		9	11	6	1			
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2			
пром	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1			
54-6в-2020	кекс рисовый с грушей	60	1	5	21	133				2	7	21	6				
Итого за зав	трак		10	19	110	636		21	3	10	62	232	147	5			
Обед																	
54-43-2020	перец болгарский в нарезке	100	1		5	26		200	250		8	16	7	1			
	суп из овощей с фрикадельками мясными	250	11	5	17	161		9	128		22	115	32	2			
	каша перловая рассыпчатая с маслом растительным 200	200	6	9	45	287				5	32	249	72	3			
54-28м-2020	котлеты из курицы с растительным маслом 110	110	21	5	13	178				2	31	17	73	1			

54-5xH-2020) компот из яблок и вишни	200			11	43	2	3		9	91	6	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114			1	17	100	28	2
пром	Яблоки 150	150	1	1	15	71	15			24	17	14	3
Итого за Об	Итого за Обед			21	129	880	226	381	8	143	605	232	13
Итого за день			54	40	239	1516	247	384	18	205	837	379	18

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: четверг

Возраст: 11-18 лет Неделя: 2

		ricgesss: 2						11 10 110	•						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
	присм пищи, паимопование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
	каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом 250	250	7	13	46	332				5	46	198	65	2	
54-9гн-2020	чай с брусникой и сахаром	200			7	31		1	1		7	9	5	1	
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2	
54-6в-2020	кекс рисовый с грушей	60	1	5	21	133				2	7	21	6		
Итого за завтрак			12	19	97	610		1	1	8	77	328	104	5	
Обед															
54-23-2020	огурец в нарезке	100	1		3	14		10	10		23	42	14	1	
54-13c-2020	щи из свежей капусты вегетарианские 250	250	2	4	10	84		35		2	50	48	19	1	
	картофель отварной с растительным маслом 200	200	3	8	32	214		15		4	19	89	36	1	
	котлеты из говядины с растительным маслом 110	110	21	23	18	303				4	25	219	38	4	
54-6хн-2020	компот из вишни	200			10	43		3	4		13	10	9		
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2	
пром	Яблоки 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3	
Итого за Обед			32	37	111	843		78	14	11	171	525	158	12	
Итого за день			44	56	208	1453		79	15	19	248	853	262	17	
MEON COLL	TET MYLLO KYDIATIL OK							Трипожо		СанП	1122	1 250	2020		

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Триложение 2 к СанПиН 2.3 2.4 3590-2020

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: примерное меню дети 12-18 лет страдающих пищев День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все) Неделя: 2 Возраст: 11-18 лет

			доли.	_	Bospaci: 11-10 ilei									
Nº	Приста пини пританена блита			Іищевь щества		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-24к-2020	каша вязкаЯ кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом 260	260	6	12	59	364				6	26	80	28	1
54-10гн-2020	чай с клюквой и сахаром	200			7	29		1			6	8	5	1
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114				1	17	100	28	2
54-6в-2020	кекс рисовый с грушей	60	1	5	21	133				2	7	21	6	
Итого за зав	трак		11	18	110	640		1		9	56	209	67	4
Обед														
54-173-2020	салат из моркови с черносливом 100	100	2		22	95		5	150	1	40	62	54	1
	борщ с капустой и картофелем вигатарианский 250	250	2	5	12	102		21		2	50	50	26	1
54-22г-2020	Рис отварной с растительным маслом 200	200	5	8	51	297				4	17	61	13	1

54-27м-2020	тефтели из говядины с растительным маслом 110	110	15	11	14	211	2		3	24	174	28	2
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	1		20	81				50	4	2	
пром	Хлеб зерновой пшеничный (50)	60	4	1	23	114			1	17	100	28	2
пром	Яблоки 150	150	1	1	15	71	15			24	17	14	3
Итого за Об	Итого за Обед		30	26	157	971	43	150	11	222	468	165	10
Итого за день			41	44	267	1611	44	150	20	278	677	232	14

Итого за период	545	517	2385	15985	1	939	3032	175	2555	8968	3325	183
Среднее значение за период	54,5	51,7	238,5	1598,5	0,1	93,9	303,2	17,5	255,5	896,8	332,5	18,3

Составил _____ Третьякова Н.П.

М.П.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск -2021