



СОВЕЩАЮЩИЙ  
Директор МАОУ НОШ № 7

2021г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор по школьному питанию  
ООО "Аллера"

Кузнецова Н.В.

2021г

Перспективное 24-дневное меню, для учащихся с 7-10 лет с организованным 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска МАОУ НОШ № 7 г. Южно-Сахалинска;

Меню составлено на основании диагноза: **Синдром целиакии на фоне пищевой аллергии. Лактозная недостаточность. Непереносимость ЯИЧНОГО БЕЛКА, ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА. Котлеты, биточки с перепелиным яйцом, панировка в безглютеновой муке. Приготовление блюд без молока и сливочного масла. Исключены все молочные блюда.**

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Каша рисовая (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	2,66	5.2
2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>560</b>	<b>6,359</b>	<b>10,983</b>	<b>76,638</b>	<b>429,413</b>	<b>80,71</b>	
<b>Всего за 1й день:</b>		<b>6,359</b>	<b>10,983</b>	<b>76,638</b>	<b>429,413</b>	<b>80,71</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	90	4,689	13,458	7,72	170,991	2,646	10.45 (р-ра №)
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №)
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>630</b>	<b>15,194</b>	<b>21,293</b>	<b>87,257</b>	<b>596,683</b>	<b>18,696</b>	
<b>Всего за 2й день:</b>		<b>15,194</b>	<b>21,293</b>	<b>87,257</b>	<b>596,683</b>	<b>18,696</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	2.22 (р-ра №)
2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	9,908	22,265	34,58	378,566	1,195	10.27 (р-ра №)
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>470</b>	<b>12,671</b>	<b>22,552</b>	<b>65,411</b>	<b>508,75</b>	<b>6,061</b>	
<b>Всего за 3й день:</b>		<b>12,671</b>	<b>22,552</b>	<b>65,411</b>	<b>508,75</b>	<b>6,061</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							

1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	5	2.22 (р-ра №
2. Гуляш из не жирной свинины (без томата)	90	6,385	18,777	1,47	200,662	1,424	10.42
3. Картофельное пюре на мясном бульоне (не жирная свинина) (без молока, масла сливочного) или отварной картофель.	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>520</b>	<b>13,888</b>	<b>27,319</b>	<b>63,478</b>	<b>548,206</b>	<b>44,39</b>	
<b>Всего за 4й день:</b>		<b>13,888</b>	<b>27,319</b>	<b>63,478</b>	<b>548,206</b>	<b>44,39</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Мясо отварное (свинина не жирная)	90	4,82	11,225	0	120,341	0	16.13п/ф
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>620</b>	<b>16,035</b>	<b>18,72</b>	<b>76,007</b>	<b>535,333</b>	<b>90,05</b>	
<b>Всего за 5й день:</b>		<b>16,035</b>	<b>18,72</b>	<b>76,007</b>	<b>535,333</b>	<b>90,05</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Каша пшеничная (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	5,225	6,694	38,449	236,88	7	5.1 (р-ра № 2
2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>580</b>	<b>9,018</b>	<b>7,241</b>	<b>80,75</b>	<b>426,364</b>	<b>99,866</b>	
<b>Всего за 6й день:</b>		<b>9,018</b>	<b>7,241</b>	<b>80,75</b>	<b>426,364</b>	<b>99,866</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	2.27 (р-ра №
2. Котлеты мясные из не жирной свинины.	90	6,214	14,333	11,07	198,157	0	10.41 (р-ра №
3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>530</b>	<b>12,584</b>	<b>22,828</b>	<b>71,117</b>	<b>531,707</b>	<b>41,15</b>	
<b>Всего за 7й день:</b>		<b>12,584</b>	<b>22,828</b>	<b>71,117</b>	<b>531,707</b>	<b>41,15</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	0,641	9.13 (р-ра №
2. Рис припущенный с растительным маслом.	150	3,675	5,52	38,85	219,775	0	6.5
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>610</b>	<b>28,25</b>	<b>13,245</b>	<b>83,514</b>	<b>564,52</b>	<b>78,691</b>	
<b>Всего за 8й день:</b>		<b>28,25</b>	<b>13,245</b>	<b>83,514</b>	<b>564,52</b>	<b>78,691</b>	

День 9							
Завтрак							
1. Мясо тушеное (свинина не жирная).	90	6,218	16,961	0,546	179,826	0,543	11.12
2. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом	180	7,92	0,936	50,76	243,36	0	6.3
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>16,518</b>	<b>18,137</b>	<b>81,246</b>	<b>545,776</b>	<b>0,593</b>	
<b>Всего за 9й день:</b>		<b>16,518</b>	<b>18,137</b>	<b>81,246</b>	<b>545,776</b>	<b>0,593</b>	
День 10							
Завтрак							
1. Биточки рыбные (из минтая).	90	21,086	4,342	14,689	177,524	0,59	9.8
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (p-па №
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>32,184</b>	<b>11,804</b>	<b>89,288</b>	<b>586,31</b>	<b>81,456</b>	
<b>Всего за 10й день:</b>		<b>32,184</b>	<b>11,804</b>	<b>89,288</b>	<b>586,31</b>	<b>81,456</b>	
День 11							
Завтрак							
1. Каша рисовая (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	2,66	5.2
2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>560</b>	<b>6,359</b>	<b>10,983</b>	<b>76,638</b>	<b>429,413</b>	<b>80,71</b>	
<b>Всего за 11й день:</b>		<b>6,359</b>	<b>10,983</b>	<b>76,638</b>	<b>429,413</b>	<b>80,71</b>	
День 12							
Завтрак							
1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	90	4,689	13,458	7,72	170,991	2,646	10.45 (p-па №
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (p-па №
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>630</b>	<b>15,194</b>	<b>21,293</b>	<b>87,257</b>	<b>596,683</b>	<b>18,696</b>	
<b>Всего за 12й день:</b>		<b>15,194</b>	<b>21,293</b>	<b>87,257</b>	<b>596,683</b>	<b>18,696</b>	
День 13							
Завтрак							
1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	2.22 (p-па №
2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	9,908	22,265	34,58	378,566	1,195	10.27 (p-па №
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12

4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>470</b>	<b>12,671</b>	<b>22,552</b>	<b>65,411</b>	<b>508,75</b>	<b>6,061</b>	
<b>Всего за 13й день:</b>		<b>12,671</b>	<b>22,552</b>	<b>65,411</b>	<b>508,75</b>	<b>6,061</b>	
<b>День 14</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	5	2.22 (р-ра №
2. Гуляш из не жирной свинины (без томата)	90	6,385	18,777	1,47	200,662	1,424	10.42
3. Картофельное пюре на мясном бульоне (не жирная свинина) (без молока, масла сливочного) или отварной картофель.	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>520</b>	<b>13,888</b>	<b>27,319</b>	<b>63,478</b>	<b>548,206</b>	<b>44,39</b>	
<b>Всего за 14й день:</b>		<b>13,888</b>	<b>27,319</b>	<b>63,478</b>	<b>548,206</b>	<b>44,39</b>	
<b>День 15</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Мясо отварное (свинина не жирная)	90	4,82	11,225	0	120,341	0	16.13п/ф
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>620</b>	<b>16,035</b>	<b>18,72</b>	<b>76,007</b>	<b>535,333</b>	<b>90,05</b>	
<b>Всего за 15й день:</b>		<b>16,035</b>	<b>18,72</b>	<b>76,007</b>	<b>535,333</b>	<b>90,05</b>	
<b>День 16</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Каша пшенная (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	5,225	6,694	38,449	236,88	7	5.1 (р-ра № 2
2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>580</b>	<b>9,018</b>	<b>7,241</b>	<b>80,75</b>	<b>426,364</b>	<b>99,866</b>	
<b>Всего за 16й день:</b>		<b>9,018</b>	<b>7,241</b>	<b>80,75</b>	<b>426,364</b>	<b>99,866</b>	
<b>День 17</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	2.22 (р-ра №
2. Котлеты мясные из не жирной свинины.	90	6,214	14,333	11,07	198,157	0	10.41 (р-ра №
3. Картофельное пюре на мясном бульоне (не жирная свинина) (без молока, масла сливочного) или отварной картофель.	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>510</b>	<b>12,424</b>	<b>22,808</b>	<b>70,296</b>	<b>528,507</b>	<b>37,15</b>	
<b>Всего за 17й день:</b>		<b>12,424</b>	<b>22,808</b>	<b>70,296</b>	<b>528,507</b>	<b>37,15</b>	
<b>День 18</b>							
<b>Завтрак</b>							

1. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	0,641	9.13 (р-ра №
2. Рис припущенный с растительным маслом.	150	3,675	5,52	38,85	219,775	0	6.5
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>610</b>	<b>28,25</b>	<b>13,245</b>	<b>83,514</b>	<b>564,52</b>	<b>78,691</b>	
<b>Всего за 18й день:</b>		<b>28,25</b>	<b>13,245</b>	<b>83,514</b>	<b>564,52</b>	<b>78,691</b>	
<b>День 19</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Мясо тушеное (свинина не жирная).	90	6,218	16,961	0,546	179,826	0,543	11.12
2. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом	180	7,92	0,936	50,76	243,36	0	6.3
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>16,518</b>	<b>18,137</b>	<b>81,246</b>	<b>545,776</b>	<b>0,593</b>	
<b>Всего за 19й день:</b>		<b>16,518</b>	<b>18,137</b>	<b>81,246</b>	<b>545,776</b>	<b>0,593</b>	
<b>День 20</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Биточки рыбные (из минтая).	90	21,086	4,342	14,689	177,524	0,59	9.8
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>32,184</b>	<b>11,804</b>	<b>89,288</b>	<b>586,31</b>	<b>81,456</b>	
<b>Всего за 20й день:</b>		<b>32,184</b>	<b>11,804</b>	<b>89,288</b>	<b>586,31</b>	<b>81,456</b>	
<b>День 21</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Каша рисовая (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	2,66	5.2
2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>560</b>	<b>6,359</b>	<b>10,983</b>	<b>76,638</b>	<b>429,413</b>	<b>80,71</b>	
<b>Всего за 21й день:</b>		<b>6,359</b>	<b>10,983</b>	<b>76,638</b>	<b>429,413</b>	<b>80,71</b>	
<b>День 22</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	90	4,689	13,458	7,72	170,991	2,646	10.45 (р-ра №
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1

<b>Всего:</b>	<b>630</b>	<b>15,194</b>	<b>21,293</b>	<b>87,257</b>	<b>596,683</b>	<b>18,696</b>	
<b>Всего за 22й день:</b>		<b>15,194</b>	<b>21,293</b>	<b>87,257</b>	<b>596,683</b>	<b>18,696</b>	
<b>День 23</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	2.22 (p-па №
2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	9,908	22,265	34,58	378,566	1,195	10.27 (p-па №
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>470</b>	<b>12,671</b>	<b>22,552</b>	<b>65,411</b>	<b>508,75</b>	<b>6,061</b>	
<b>Всего за 23й день:</b>		<b>12,671</b>	<b>22,552</b>	<b>65,411</b>	<b>508,75</b>	<b>6,061</b>	
<b>День 24</b>							
<b>Завтрак</b>							
1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	5	2.22 (p-па №
2. Котлеты мясные из не жирной свинины.	90	6,214	14,333	11,07	198,157	0	10.41 (p-па №
3. Картофельное пюре на мясном бульоне (не жирная свинина) (без молока, масла сливочного) или отварной картофель.	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
<b>Всего:</b>	<b>520</b>	<b>13,718</b>	<b>22,875</b>	<b>73,078</b>	<b>545,701</b>	<b>42,966</b>	
<b>Всего за 24й день:</b>		<b>13,718</b>	<b>22,875</b>	<b>73,078</b>	<b>545,701</b>	<b>42,966</b>	
<b>Всего за 24 дней:</b>		<b>373,186</b>	<b>425,927</b>	<b>1850,975</b>	<b>12623,473</b>	<b>1227,76</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>		<b>11,8</b>	<b>30,4</b>	<b>58,7</b>			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575974

Владелец Герасимович Инна Николаевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023