

Утверждаю

Генеральный директор ООО «РИЧ»

М.О.В.

О. А. Калашников



« 2 »

eg

2024г

Согласовано

Директор МБОУ Прогимназия №131

С.И.И.

Г. Р. Кисельбасова



« 2 »

eg

2024г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г.КРАСНОЯРСКА**

**«ПРОГИМНАЗИЯ № 131 с приоритетным осуществлением интеллектуально-эстетического развития
воспитанников и обучающихся» (сокращенное наименование – МБОУ ПРОГИМНАЗИЯ № 131),
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)**

**(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. КРАСНОМОСКОВСКАЯ, ДОМ 36
ПР. СВОБОДНЫЙ, ДОМ 49А)**

г. Красноярск

2024 г.

1 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,5	6,92	17,28	142,01
	3	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	5	Помидоры свежие (или консервированные)	60	0,93	6,03	6,2	86,67
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом (без моркови)	206/5	2,94	4,09	6,86	88,49
	7	Плов с мясом (без моркови)	180	12,24	13,7	31,67	298,97
	8	Кисель из брусники	200	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
Полдник	ГП	Молоко	180	5,00	5,00	7,00	95,00
	13	Фрукты свежие (банан)	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Ужин	10	Рыбные тефтели	90	9,54	6,75	20,34	180
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5

ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	59,65	64,07	252,58	1833,43
------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

2 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшенная молочная с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	15	Бутерброд с маслом	30/10	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы (без моркови)	206/10	6,45	6,62	14,52	160
	20	Котлеты из говядины	80	12,64	10,53	12,9	195,55
	21	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	23	Компот из шиповника	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Полдник	ГП	Ряженка	180	5,00	5,00	7,00	95,00
	ГП	Печенье	30	1,95	5,85	18	132
Ужин	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89	245,49
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	25	2,24	0,44	15	65,6
	25	Напиток из шиповника	180	0,32	0,15	19,45	80

ИТОГО 2 ДЕНЬ				64,72	67,68	300,4	2072,75
---------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------

3 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,5	17,01	109,54
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,5	6,92	17,28	142,01
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	27	Огурцы свежие	60	1,4	10,8	4,1	119,9
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом (без моркови)	200/6	3,51	5,27	9,77	206
	83	Капуста тушеная (без моркови)	180	3,52	3,49	12,96	106,28
	37	Голень куриная запеченая	75	12,4	9,17	0,04	261,8
	31	Компот из облепихи	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Полдник	17	Кефир	180	5,8	5	9,66	108,07
	33	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3
Ужин	32	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	200/40	44,56	32,06	55,57	716
	55	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	25	2,24	0,44	15	65,6
ИТОГО 3 ДЕНЬ				97,83	90,23	316,07	2743,96

4 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	15	Бутерброд с маслом	30/10	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	35	Салат "Полевой" (без моркови)	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом (без моркови)	200	6,85	5,37	13,42	146,67
	81	Бефстроганов	40/40	13,2	16,4	3	213,3
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6,08	8,58	38,37	259,74
	23	Компот из шиповника	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Полдник	17	Ряженка	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	48	Пряники	70	6,17	9,48	37,63	278
Ужин	47	Макароны, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	63	Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,5
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
ИТОГО 4 ДЕНЬ				69,54	83,13	309,49	2327,53

5 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша "Дружба"	200	6,46	7,45	30,19	212
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,5	6,92	17,28	142,01
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,5	17,01	109,54
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	42	Салат из картофеля с кукурузой консервированной	60	1	5,07	3,03	57
	43/44	Суп картофельный с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/8/25	9,97	3,45	34,12	204,57
	84	Тефтели из говядины	80	12,72	12,28	15,31	222,67
	11	Картофельное пюре	130	5,21	4,59	32,03	186
	46	Напиток из брусники	180	0,19	0,04	16,21	65,93
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	50	1,12	0,22	7,5	32,8
Полдник	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
	ГП	Вафли	70	6,17	9,48	37,63	278
Ужин	39	Рыба по-польски	120	11,76	8,23	42	289,11
	40	Рис отварной	150	3,35	6,07	22,19	183,73
	55	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
ИТОГО 5 ДЕНЬ				74,67	72,92	341,94	2344,23

6 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	7,14	25,94	191
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	51	Винегрет овощной (без моркови)	60	1	5,4	4,7	75,1
	52	Суп картофельный с клецками, с мясом (без моркови)	200/10	6,75	4,67	12,62	135
	53	Бигус с птицей (без моркови)	210	7,35	8,96	11,41	155,68
	31	Компот из облепихи	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
Полдник	ГП	Кефир	180	5,00	5,00	7,00	95,00
	13	Пряники	70	1,36	0,46	18,9	86,4
Ужин	54	Плов с изюмом	210	11,2	8,6	121,3	623,6
	113	Чай без сахара	180	0	0	9,1	37
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ				49,26	49,2	344,6	2046,59

7 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	49	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,68	7,22	27,55	200
	50	Бутерброд с маслом	30/12	2,5	0,4	32,4	119,53
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	59	Салат "Рубин" (без моркови)	60	2,06	4,04	11,92	88
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом (без моркови)	206/8	5,27	4,09	16,75	110,11
	11	Картофельное пюре	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	103	Котлеты рыбные	90	27,5	6,8	34,8	301,9
	23	Компот из шиповника	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Полдник	ГП	Кисломолочный продукт "Снежок"	180	5,22	5,76	7,20	106,20
	ГП	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	36
Ужин	9	Огурец свежий	50	2,5	0,08	4,17	27,5
	62	Омлет натуральный	90	6,24	7,67	2,67	103
	3	Кофейный напиток на молоке	180	1,8	2,1	18,8	101,3
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
ИТОГО 7 ДЕНЬ				72,36	45,96	285,82	1785,69

8 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	7,73	10,05	27,6	231,2
	15	Бутерброд с маслом	30/10	3,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	35	Салат "Полевой" (без моркови)	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	65	Суп крестьянский с крупой с мясом (без моркови)	200	4,37	3,732	10,31	87
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	80	14,7	20,8	32,38	420
	8	Кисель из свежих ягод (красная смородина)	180	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Полдник	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
	ГП	Вафли	70	4,2	5,6	20,3	165,3
Ужин	97	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	6,2	5,8	54,3	293,8
	113	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,1	37
	ГП	Йогурт	95	5,22	5,76	7,2	106,2

ИТОГО 8 ДЕНЬ	65,21	72,652	316,51	2233,39
---------------------	-------	--------	--------	----------------

9 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	50	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	0,4	32,4	143,2
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсиновый)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	93	Салат из картофеля	60	7,42	2,97	1,48	65,89
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом (без моркови)	200/6	3,32	4,83	15,74	115,2
	71	Жаркое по-домашнему (без моркови)	200	12,41	11,34	16,9	225
	72	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Полдник	17	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	78	Булочка "Домашняя"	70	6,31	5,66	33,92	177,01
Ужин	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	15	14,53	39,52	340,79
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	36
ИТОГО 9 ДЕНЬ				72,65	61,98	275,51	1916,43

10 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203
	50	Бутерброд с сыром	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый (апельсин)	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	75	Салат «Овощная мозаика» (без моркови)	60	0,91	6,08	4,71	78
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом (без моркови)	200	6,59	3,87	17,34	129
	77	Котлеты куриные	80	11,97	11,33	7,22	193
	106	Сложный гарнир (рис отварной, картофелль отварной)	130	3,61	4,68	23,7	20,32
	23	Компот из шиповника	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Полдник	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
	ГП	Пряники	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Ужин	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89	245,49
	ГП	Фрукт (бана)	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5

	55	Чай с сахаром	180	0,04	0	12,13	50
ИТОГО 10 ДЕНЬ				58,86	55,72	290,54	1784,2