

*Согласовано*  
*Директор МБОУ СОШ № 5*  
*И. В. Волков*



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"  
Волков С.Н.  
2023г



**Примерное 10- дневное меню**  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ  
РАЦИОН ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ (ЯЙЦА)

**Рацион - пищевая непереносимость (яйца) - зима**

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															
День недели/прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной калорийности
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
TK N 7	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	250/5/5	9,3875	13,29	58,78	406,25	0,2375	0,2125	1,4625	73,075	172,5	230	8,75	1,575	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
TK N 32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		490	11,3775	18,35	94,3	586,25	0,2675	0,2305	1,4925	109,075	190,8	252	13,15	2,095	28%
Обед															
TK N 79	Свекла отварная	60	0,9	0,1	4,9	24	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	
TK N 22	Гуляш из говядины	100	20	16,6	2,8	200	0,0092	0,05	1,3	0/1151,67	26,2	133,3	22,5	2,2	
TK N 9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
TK N 68	Компот из кураги	200	1	0,2	47,8	192	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	37,44	26,49	166,44	945,6	0,3932	0,274	16,48	1400,87	175,03	629,09	431,91	8,995	44%
Вторник День 2															
Завтрак															
TK N 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	5,76	3,31	40,31	214,77	0,08	0,14	1,12	17,18/8,59	125,69	109,95	19,38	0,46	
TK N 41	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
TK N 38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		530	20,44	31,45	86,39	480,37	0,64	0,35	2,711	72,39	297,91	246,81	41,42	14,54	20,00%
Обед															
TK N 79	Суп гороховый	250	7,83	48	15,91	552,25	0,33	0,065	1	0/1203,3	53	95,42	37	2,68	

	на м/к бульоне									3					
TK N 21	Жаркое подомашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,192	0,24	11,04	24	38,4	225,6	52,8	3,36	
TK N 85	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
TK N 69	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		880	35,77	64,04	183,69	1257,35	0,816	0,479	94,04	48	175	535,22	146,7	27,46	54%
Среда День 3															
Завтрак															
TK N 4	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	250/5/5	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,14	0,96	54,8/40,21	133,68	156,72	37,22	0,84	
TK N 40	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,003	0/0,006	3/0,48	0/180	26/3,57	3,3/2,9	55,3/0,9	0/0,12	
TK N 44	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		520	7,96	13,5	98,06	512,6	0,1003	0,146	4,47	275,01	174,35	165,72	94,82	1,24	22,00%
Обед															
TK N 19	Суп куриный с лапшой домашней	250	6,5	4,5	8,5	100,5									
TK N 26	Тефтели/соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	0,064	0,086	1,6	194	23,01	137,9	48,6	1,586	
TK N 12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Морковь тертая с яблоками и курагой с раст. маслом	60	0,5	2	10	6,5	0,02	0,02	8	0	14	27	9,3	0,375	
TK N 67	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		920	33,3	23,29	127,89	810,55	0,368	0,271	36,06	905,35	185,18	418,15	162,46	7,987	35,00%
Четверг День 4															
Завтрак															
TK N 81	Каша жидкая молочная кукурузная	250	40,75	74,25	6,55	400	0,2	1,25	1	1250	475	672,5	53	6,5	
	Зеленый консервированный горошек	60	1,75	0	5,5	30									
TK N 39	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK N 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	

		535	44,94	78,28	41,41	564,46	0,233	1,259	3,55	1252	581,49	750,96	62,56	7,28	25%
Обед															
TK N 17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0\61	35,88	8,85	14,175	0,58	
TK N 28	Рыба, запеченная с картофелем порусски	200	27	23,8	17,4	387,6	0,2	0,2	6,2	200	173,6	336,6	74,6	2,4	
TK N 77	Морковь прогретая	60	0,5	0,0625	1,56	50	0,24	0,03	8	0	15	28	9	0,375	
TK N 69	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0\245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	39,08	30,4455	112	926,25	0,724	0,364	24,81	510,2	312,56	566,49	171,435	8,175	40,00%
Пятница День 5															
Завтрак															
TK N 2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78	
TK N 38	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
TK N 41	Батон с маслом, с сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
		550.	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	450	449,36	79,64	3,73	27,00%
Обед															
TK N 18	Суп с мясными фрикадельками	250	13,75	12	7,25	190,75	0,087	0,14	9,625	33	30,375	157,25	25,85	2,04	
TK N 30	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
TK N 88	Сельдь с картофелем и раст. маслом	60	0,8	2,2	15,8	70	0,03	0,025	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
TK N 72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		820	39,19	42,81	127,32	1033,95	0,381	0,33	20,935	950,9	130,815	439,73	102,15	18,907	46,00%
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
TK N 82	Суп молочный с макаронными изд.	200/10/20	12,4	4,8	91,8	436,8	0,14	0,2	0,2	80	104,6	155,2	33	2,2	
TK N 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	

	Пряник	20.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		470.	14,46	10,02	126,28	612,66	0,17	0,215	2,75	116	123,39	178,36	38,16	2,76	29,70%
Обед															
TK N 13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
TK N 31	Курица тушеная в соусе сметанном	100	12,256	9,605	4,5	139	0,032	0,088	0,385	33,11/16,5	32,472	84,623	15,466	0,671	
TK N 10	Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка огурец консервированный	60	0,5	2,5	1,3	7	0,05	0,23	8	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 72	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		625	27,576	22,745	117,01	754,6	0,362	0,47	19,405	2,5	149,592	332,223	115,886	6,646	36,60%
Вторник День 2															
Завтрак															
TK N 5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/24,4	150,72	235,68	71,32	1,86	
TK N 40	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,003	0/0,006	3/0,48	0/180	26/3,57	3,3/2,9	55,3/0,9	0/0,12	
TK N 37	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,36	306,07	331,88	141,52	2,11	20,00%
Обед															
TK N 15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200/15	1,675	4,072	10,152	120	0,08	0,052	10,5	978,8	31,76	52,664	22,464	0,86	
TK N 29	Рагу из птицы (курица/индейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	0,108	0,132	26,2093	96,37/2583,43	77,8653	94,292	34,0707	1,26133	
TK N 77	Морковь прогретая	60	0,5	5	4	14	0,01	0,28	8	0	14	26,3	8,75	0,375	
TK N 66	Компот из	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	

	свежих плодов														
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		745	13,265	29,152	103,902	629,2	0,388	0,554	45,439 3	3809,5	197,605	319,196	124,245	6,14633	26,70%
Среда День 3															
Завтрак															
TK N 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5	
TK N 41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/ 0,4	0,9/2,95/ 3,6	15,4/0/0, 65	78,6/36/33	0,033/0/ 0	0,009/0/0, 05	0/0,06/ 0	0/26/20	5,7/88/1 ,2	19,5/55/1 ,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/ 0,01	
TK N 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12, 22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		480	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,36	154,68	51,46	0,98	27%
Обед															
TK N 80	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
TK N 25	Котлеты польховски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	0,16	0,16	2,8	24	24,32	182,5	25,44	2,56	
TK N 12	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
TK N 86	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
TK N 72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		790	32,7	33,98	105,87	905,3	0,42	0,375	41,55	560,65	197,6	451,69	127,26	8,446	44,00%
Четверг День 4															
Завтрак															
TK N 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32, 78	32,9	262,9	175,12	5,9	
TK N 41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/ 0,4	0,9/2,95/ 3,6	15,4/0/0, 65	78,6/36/33	0,033/0/ 0	0,009/0/0, 05	0/0,06/ 0	0/26/20	5,7/88/1 ,2	19,5/55/1 ,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/ 0,01	
TK N 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		455	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	24,50%
Обед															
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	0,23	0,07	5,33	0/1512	42,68	88,1	35,58	2,05	
TK N 24	Биточки из птицы/соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	0,049	0,07	0,28	49	16,8	110,5	24,36	11,26	
TK 11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	0,12	0,108	16,8	60	33,96	89,3	28,92	1,08	
	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,65	10,25	25									
TK N 68	Компот из	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	

	кураги														
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		780	34,66	27,49	142,56	926,2	0,589	0,338	23,14	111,5	167,42	433,84	147,82	18,04	45%
Пятница День 5															
Завтрак															
TK N 7	Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	150	8,8	6,8	6,4	122,4	0,061	0,347	142	8,7	58,4	150	15,34	1,728	
	Зеленый консервированный горошек	60	3,75	0	10,5	40									
TK N 39	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK N 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		415	14,99	9,93	46,26	332,86	0,091	0,348	145	34	220	220	17,5	2,048	18,20%
Обед															
TK N 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
TK N 27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	0,297	2,145	8,91	8701	75,4	301,4	22	6,27	
TK N 12	Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
TK N 77	Припущенная морковь	60	0,5	0,0625	1,56	15	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 69	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	33,8	21,1025	103,77	797,35	0,667	2,401	64,89	9165,65	252,2	588,09	134,55	14,801	43,80%

