



ПРИНУДИТЕЛЬНО

ВИНОВЬЕВ БОГДАН АЛЕКСЕЕВИЧ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Виновьев Б.А.

2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Большеигнатовская СОШ"

А.И. Горбунова

2022 г.

Примерное десятидневное меню диетического (лечебного и профилактического) питания для детей школьного возраста по диете БМД (безмолочной)

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-31к-2020	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	210	6,00	11,40	36,80	273,50	0,20	0,00	35,00	0,00	46,00	168,00	60,00	2,00	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,20	1,16	0,38	0,00	6,90	3,50	4,60	0,70	
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
338	Фрукты свежие	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,00	
	Итого	660	11,85	12,30	82,65	494,90	0,40	77,16	35,38	1,05	134,40	254,00	103,10	3,70	

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70	
294	Биточки рубленые из птицы	90	15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42	
8012	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,15	4,95	13,73	160,77	0,17	14,58	0,00	2,15	14,58	89,73	33,66	1,47	
358	Кисель из сока	180	0,28	0,00	12,96	53,73	0,01	2,16	0,00	0,00	20,21	16,65	6,53	0,17	
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	740	25,20	25,21	81,31	708,50	0,44	26,44	30,06	2,93	131,09	343,72	106,18	5,26	
	ИТОГО за день	1400	37,05	37,51	163,96	1203,40	0,84	103,60	65,44	3,98	265,49	597,72	209,28	8,96	

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	1,33	23,94	0,03	2,63	0,00	0,00	14,40	26,72	18,23	0,64
227	Рыба припущенная	100	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,05	15,46	195,68	45,84	0,90
54-22г-2020	Рис отварной с маслом растительным	150	3,60	6,30	38,00	222,50	0,03	0,00	0,00	0,00	13,00	46,00	10,00	1,00
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	540	25,92	15,37	83,08	589,32	0,23	93,47	49,00	0,70	73,57	315,00	93,67	4,11

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,24	23,32	45,38	19,34	0,74
260	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	0,00	18,00	115,76	20,15	1,99
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,09	18,77	39,00	0,00	53,94	65,25	24,39	0,89
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,02	13,50	0,00	45,00	3,87	1,89	0,08
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	740	20,06	46,43	76,41	812,70	0,52	30,52	52,50	1,02	178,66	304,66	94,57	5,32
	ИТОГО за день	1280	45,98	61,81	159,49	1402,02	0,75	123,99	101,50	1,72	252,23	619,65	188,24	9,43

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком на воде	150	8,00	10,60	2,10	135,10	0,05	1,16	102,58	0,00	35,90	115,70	11,70	1,49

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	35	2,98	3,96	24,40	144,90	0,04	0,81	22,75	0,00	14,35	30,45	5,25	0,35
338	Фрукты свежие	180	1,44	0,36	13,50	68,40	0,11	68,40	0,00	0,36	63,00	30,60	19,80	0,00
	Итого	615	16,57	15,42	70,65	492,70	0,27	70,41	125,63	1,01	129,25	227,45	57,05	3,54

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	82,60	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46	
9.179.	Мясо-крупяные шарики на воде	90	13,65	18,00	14,26	272,85	0,20	1,27	115,89	0,00	109,37	112,60	24,60	1,47	
54-24г-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,20	7,60	42,70	271,50	0,26	0,00	0,00	0,00	45,00	179,00	59,00	5,00	
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72	
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	740	29,16	33,25	126,33	943,51	0,65	32,24	115,89	0,78	255,29	408,83	140,04	9,16	
	ИТОГО за день	1355	45,72	48,66	196,98	1436,21	0,92	102,65	241,52	1,79	384,54	636,28	197,09	12,70	

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
54-21к-2020	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	200	2,20	9,20	20,20	172,10	0,10	0,00	0,00	0,00	10,00	35,00	14,00	1,00	
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	8,00	33,00	0,01	5,28	1,06	0,00	6,70	4,40	2,50	0,08	
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
338	Фрукты свежие	220	1,76	0,44	16,50	83,60	0,13	83,60	0,00	0,44	77,00	37,40	24,20	0,00	

	Итого	710	13,19	14,74	69,13	469,20	0,35	88,88	101,06	1,09	127,20	197,10	62,00	3,08

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
54-23г-2020	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,50	6,10	23,90	160,60	0,12	11,00	0,00	0,00	14,00	67,00	27,00	1,00
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок 54-32хн-2020	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	1,60	1,20	0,00	58,00	3,80	3,10	0,79
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	960	30,26	27,69	89,31	746,85	0,41	45,34	12,85	2,91	248,34	537,35	189,99	6,85
	ИТОГО за день	1670	43,45	42,43	158,44	1216,05	0,76	134,22	113,91	4,00	375,54	734,45	251,99	9,93

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15,22	22,16	15,34	322,00	0,10	1,04	51,40	0,00	53,14	94,54	20,80	1,40
54-18г-2020	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	3,50	5,10	34,30	197,30	0,15	0,00	10,30	0,00	5,00	11,00	3,00	0,30
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	500	22,97	27,76	80,49	664,70	0,33	2,20	62,08	0,65	76,54	157,54	44,90	3,40

	Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)	Обед												
--	---	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Итого	700	24,04	25,49	96,56	725,90	0,25	18,34	13,50	0,78	165,98	314,57	105,99	4,60
	ИТОГО за день	1290	42,17	57,86	175,31	1408,80	0,67	57,21	13,80	1,63	247,98	544,03	167,44	9,29

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
260	Каша вязкая рисовая с черносливом	210	3,10	9,40	44,20	267,00	0,20	0,00	33,00	0,00	45,00	160,00	59,00	1,90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,00
	Итого	640	13,85	14,98	94,33	566,00	0,40	133,20	231,04	0,93	138,50	307,10	98,70	4,40

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94,60	0,03	0,76	0,00	0,26	27,60	162,60	12,60	0,44
9.179.	Мясо-крупяные шарики на воде	90	13,65	18,00	14,26	272,85	0,20	1,27	115,89	0,00	109,37	112,60	24,60	1,47
54-23г-2020	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,50	6,10	23,90	160,60	0,12	11,00	0,00	0,00	14,00	67,00	27,00	1,00
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	740	24,60	30,33	115,52	843,23	0,50	28,52	115,89	1,04	232,12	436,37	109,81	5,23
	ИТОГО за день	1380	38,45	45,31	209,85	1409,23	0,90	161,72	346,93	1,97	370,62	743,47	208,51	9,63

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	Итого	510	25,37	25,20	53,35	550,00	0,21	15,64	48,78	1,91	55,46	297,06	74,98	5,28
--	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
25	Салат "Степной"	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,02	4,74	0,00	0,00	14,09	25,35	9,80	0,43	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,00	34,14	70,48	28,46	1,68	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	0,08	5,60	8,73	0,00	58,61	243,29	72,80	1,28	
54-22г-2020	Рис отварной с маслом растительным	150	3,60	6,30	38,00	222,50	0,03	0,00	0,00	0,00	13,00	46,00	10,00	1,00	
358	Кисель из сока	180	0,28	0,00	12,96	53,73	0,01	2,16	0,00	0,00	20,21	16,65	6,53	0,17	
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Итого	800	28,54	21,60	104,17	736,33	0,42	17,16	8,73	0,78	153,85	453,97	147,39	5,76	
	ИТОГО за день	1310	53,91	46,80	157,52	1286,33	0,63	32,80	57,51	2,69	209,31	751,03	222,37	11,04	

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком на воде	150	8,00	10,60	2,10	135,10	0,05	1,16	102,58	0,00	35,90	115,70	11,70	1,49	
54-59к-2020	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200	5,60	11,30	32,50	254,40	0,20	0,00	0,00	0,00	32,00	157,00	51,00	2,00	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70	
44632	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
ПР	Кондитерские изделия	15	1,28	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15	
	Итого	615	19,03	24,10	75,71	595,90	0,35	1,55	112,63	0,65	90,05	336,45	85,25	5,34	

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед													
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	0,00	33,49	29,35	16,00	0,98	
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	82,60	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46	

54-22м-2020	Рагу из птицы	200	26,20	8,80	21,90	271,60	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70
389	Сок фруктовый или овощной	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,60	0,00	0,00	36,00	21,60	16,20	0,72
44632	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	740	32,79	18,79	96,26	708,06	0,37	42,47	32,50	0,78	151,99	371,01	180,34	6,06
	ИТОГО за день	1355	51,81	42,89	171,97	1303,96	0,72	44,02	145,13	1,43	242,04	707,46	265,59	11,40