

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

Начальник Управления образования
Орловского района
С. В. Пустоварова



Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дресва



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ГЛЮТЕНА (ЦЕЛИАКИЯ)
НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
1-4 класс**

П. ОРЛОВСКИЙ

Понедельник-1

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9	
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	
Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3	
Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
Итого за _Завтрак	560	21,170	25,970	79,630	700,200	0,300	14,980	0,086	2,470	358,530	430,150	116,240	3,160	

Обед

Бобовые отварные (кукуруза свежая)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
Суп-пюре из зеленого горшка	250	11,5	4,800	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
Куры отварные	80	14,8	15,600	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
Рагу из овощей	150	3,53	12,700	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0,000	31,4	140	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,600	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	800	41,340	41,880	56,980	935,860	0,430	36,450	0,276	4,890	251,870	483,980	110,070	6,760
Всего за Понедельник-1	1360	62,510	67,850	136,610	1636,060	0,730	51,430	0,362	7,360	610,400	914,130	226,310	9,920

Вторник-1

<i>Завтрак</i>													
Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21	0,64
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Груша	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1

Безглютеновое печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1
Итого за _Завтрак	530	13,130	17,820	112,700	685,060	0,300	10,050	1,670	68,850	118,120	75,220	1,720
Обед												
Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	18,4	12	15,75	0,6
Суп с безглютеновыми макаронными изделиями	250	2,02	7,1	18,3	115,22	0,04	0,95	0	34,5	36,78	10,75	0,55
Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	11,5	202,2	27,5	1,4
Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	36,25	76,95	26,7	0,86
Компот из яблок	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	17	14	8	0,6
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	785	32,900	31,850	66,230	714,750	0,330	26,050	0,332	123,110	368,090	96,580	4,210
Всего за Вторник-1	1315	46,030	49,670	178,930	1399,810	0,630	36,100	0,373	191,960	486,210	171,800	5,930
День/неделя: Среда-1												
_Завтрак												
Запеканка творожная	150	3,79	13,37	16,24	215,73	0,08	4,74	0,005	116,22	134,56	40,5	1,08
Сметана (т/о)	10	0,28	2	0,32	20,6	0,01	0,1	0,044	30,7	21,9	3,4	0,02
какао с молоком	200	3,28	3,54	5,52	65,46	0	2,9	0	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	2,73	13,08	3,94	0,1
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	2,4	3	0	0,02
Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
Итого за _Завтрак	490	12,530	29,960	47,410	549,990	0,150	17,740	0,089	167,850	205,740	99,540	2,720
Обед												
Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	24,6	22,2	9	0,42
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	49,73	104,5	22,1	0,8
Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	27,9	255,2	53,9	1,8
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	23,4	23,4	17	0,6
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	750	27,320	34,680	93,060	837,240	0,330	37,340	0,020	131,090	431,460	109,880	3,820
Всего за Среда-1	1240	39,850	64,640	140,470	1387,230	0,480	55,080	0,109	298,940	637,200	209,420	6,540

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
Итого за Завтрак	430	17,200	26,580	27,240	496,400	0,190	8,690	0,300	0,760	141,510	263,830	30,520	1,550

Обед

Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
Рассольник ленинградский сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
Рыба отварная с растительным маслом	80	15,8	5,1	0,1	100,8	0,1	3,04	0	0	29,92	235,2	34,24	0,64
Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	790	29,980	20,900	85,190	735,600	0,170	40,590	0,009	0,470	128,320	378,540	125,660	3,230
Всего за Четверг-1	1220	47,180	47,480	112,430	1232,000	0,360	49,280	0,309	1,230	269,830	642,370	156,180	4,780

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Булочка безглютеновая	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1

Итого за _Завтрак	750	24,570	27,470	122,070	841,000	0,470	21,360	0,123	2,960	247,420	514,170	161,630	9,610
Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
Щи из цветной капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,2	0,83
«Сардельки» мясные паровые безглютенковые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	19,2	185,5	25,3	1,1
Капуста цветная отварная	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
Кисель из яблок витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132	0	6	0	0,18	18	6,42	4	0,6
Хлеб безглютенковый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	790	29,340	30,480	82,330	766,680	0,390	56,930	0,000	1,730	210,690	348,710	100,380	4,350
Всего за Пятница-1	1540	53,910	57,950	204,400	1607,680	0,860	78,290	0,123	4,690	458,110	862,880	262,010	13,960

День/неделя: Понедельник-2

	_Завтрак												
Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,5
Хлеб безглютенковый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75	5,25	0,15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
Итого за _Завтрак	435	12,480	17,950	62,800	490,200	0,085	4,170	0,088	0,310	272,920	231,420	41,010	1,650

Обед

Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
Хлеб безглютенковый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	750	25,900	27,520	98,190	823,300	0,450	37,030	0,064	1,520	172,760	456,460	143,130	4,300
Всего за Понедельник-2	1185	38,380	45,470	160,990	1313,500	0,535	41,200	0,152	1,830	445,680	687,880	184,140	5,950

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за _Завтрак	510	32,460	33,470	56,360	687,410	0,130	14,770	0,045	0,820	148,450	164,440	54,840	3,680

Обед

Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	720	31,840	31,750	94,970	849,760	0,355	29,630	0,000	2,650	119,240	567,960	83,890	12,140
Всего за Вторник-2	1230	64,300	65,220	151,330	1537,170	0,485	44,400	0,045	3,470	267,690	732,400	138,730	15,820

День/неделя: Среда-2

Завтрак

Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02	0,01	152,22	124,56	21,34	0,48
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за _Завтрак	560	25,040	23,920	34,810	485,650	0,320	15,960	0,143	0,940	238,470	379,700	83,880	4,290

Обед

Икра из моркови	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
Суп вермишелевый (безглютеновый)	250	4,1	6,3	50,8	295,2	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5

Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	0,027	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4	0,8
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	785	33,770	38,220	122,170	854,200	0,300	20,700	0,350	0,920	290,770	485,380	92,290	3,850
Всего за Среда-2	1345	58,810	62,140	156,980	1339,850	0,620	36,660	0,493	1,860	529,240	865,080	176,170	8,140

День/неделя: Четверг-2

Завтрак													
Омлет с сыром запеченный	150	15	18	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за Завтрак	477	19,360	26,880	32,790	475,400	0,140	16,800	0,268	0,630	277,530	332,580	44,440	6,220

Обед

Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
Рассольник ленинградский сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
Рыба припущенная	80	16,6	5	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	0,027	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	780	30,130	22,700	85,270	417,450	0,150	37,350	0,029	2,480	92,370	321,160	105,740	2,470
Всего за Четверг-2	1257	49,490	49,580	118,060	892,850	0,290	54,150	0,297	3,110	369,900	653,740	150,180	8,690

День/неделя: Пятница-2

Завтрак													
Запеканка рисовая с тыквой	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48

Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	0	0,200	16,000	9,000	2,200	2,200
Итого за _Завтрак	500	12,780	15,940	54,640	470,620	0,490	14,390	0,070	1,700	201,620	226,660	60,900	1,700	201,620	60,900	3,610	3,610
Обед																	
Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	243,7	26	1,3	95,8	26	1,1	1,1
Биточки мясные паровые безглютеновые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	49,2	285,5	25,3	0	49,2	25,3	1,1	1,1
Икра из свежих кабачков	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	1,8	19,14	16,13	0,64	0,64
Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4	0,0,8	49,3	4	0,8	0,8
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,02	5,46	7,88	0,2	0,2
Итого за Обед	730	39,700	28,220	77,590	818,400	0,390	30,660	0,071	3,120	218,900	610,740	79,310	3,120	218,900	79,310	3,840	3,840
Всего за Пятница-2	1230	52,480	44,160	132,230	1289,020	0,880	45,050	0,141	4,820	420,520	837,400	140,210	4,820	420,520	140,210	7,450	7,450
Итого		512,940	554,160	1492,430	13635,170	5,870	491,640	2,404	32,390	3862,270	7319,290	1815,150	32,390	3862,270	1815,150	87,180	87,180
Итого за завтрак		190,72	245,96	630,45	5 881,93	2,58	138,91	1,25	13,31	2 123,15	2 866,81	768,22	13,31	2 123,15	768,22	38,21	38,21
Среднее значение за завтрак		19,07	24,60	63,05	588,19	0,26	13,89	0,13	1,33	212,32	286,68	76,82	1,33	212,32	76,82	3,82	3,82
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	38%	43%													
Выполнение СанПиН 2020		25%	31%	19%	25,03%	23,41%	23,15%	0,02%	13,31%	19,30%	26,06%	30,73%	13,31%	19,30%	26,06%	31,84%	31,84%
олнение МР, % от суточной нормы		24%	31,6%	20%	26%	18%	16%	0%	12%	18%	21%	28%	12%	18%	21%	29%	29%
Итого за обед		322,22	308,20	861,98	7 753,24	3,30	352,73	1,15	19,08	1 739,12	4 452,48	1 046,93	19,08	1 739,12	4 452,48	48,97	48,97
Среднее значение за обед		32,22	30,82	86,20	775,32	0,33	35,27	0,12	1,91	173,91	445,25	104,69	1,91	173,91	445,25	4,90	4,90
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	36%	44%													
Выполнение СанПиН 2020		42%	39%	26%	32,99%	29,95%	58,79%	0,02%	19,08%	15,81%	40,48%	41,88%	19,08%	15,81%	40,48%	40,81%	40,81%
олнение МР, % от суточной нормы		41%	40%	27%	34%	24%	41%	0%	17%	15%	32%	38%	17%	15%	32%	37%	37%
Итого день		512,94	554,16	1 492,43	13 635,17	5,87	491,64	2,40	32,39	3 862,27	7 319,29	1 815,15	32,39	3 862,27	7 319,29	87,18	87,18
Среднее значение за день		51,29	55,42	149,24	1 363,52	0,59	49,16	0,24	3,24	386,23	731,93	181,52	3,24	386,23	731,93	8,72	8,72
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		15%	37%	44%													
Выполнение СанПиН 2020		66,62%	70,15%	44,55%	58,02%	53,36%	81,94%	0,03%	32,39%	35,11%	66,54%	72,61%	32,39%	35,11%	66,54%	72,65%	72,65%
олнение МР, % от суточной нормы		65%	71%	47%	60%	42%	57%	0%	29%	33%	53%	65%	29%	33%	53%	66%	66%
Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08		63	70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	10	1100	1100	250	250
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	10	1100	1100	250	250