

Документ подписан электронной подписью.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»

\_\_\_\_\_ В. Н. Калинина

«\_1\_» января 2024 г.

## *Основное меню*

### **ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**

(д е с я т и д н е в н о е) для детей с непереносимостью глютена  
МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»

Документ подписан электронной подписью.

1 день. **Для детей с непереносимостью глютена**

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |      | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |             |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |            |              |             |          |
|------------------|--|--------------|----------------------|-------|------|------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|--------------|-------------|----------|
|                  |  |              | б                    | Ж     | У    |            | В1            | В2          | С         | А          | Е          | Са                        | Р          | Zn         | I            | My          | Fe       |
| 1                | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6    | 7          | 8             | 9           | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15         | 16           | 17          | 18       |
|                  |  |              |                      |       |      | Завтрак    |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
| пермь 2013 /268  | <b>Каша рисовая молочная</b>               | <b>210</b>   | 4                    | 10    | 40   | 310        | 0,22          | 0,1         | 13        | 60         | 1          | 45                        | 45         | 1          | 0.025        | 30          | 1.2      |
|                  | <b>Хлебцы</b>                              | <b>70</b>    | 2,2                  | 0,9   | 20   | 110        | 0,1           | 0,25        | 2         | 15         | 0,5        | 30                        | 30         | 0,5        |              | 32.5        | 0.8      |
| пермь 2013 /496  | <b>Какао с молоком</b>                     | <b>200</b>   | 4,1                  | 3,54  | 16,6 | 115        | 0,02          |             |           | 100        | 1          | 100                       | 100        | 1          |              |             |          |
| пермь 2013 /7    | <b>Сыр</b>                                 | <b>30</b>    | 0,005                | 0,005 | 0    | 68         |               |             |           |            |            | 100                       | 100        |            |              |             | 1        |
| Итого за Завтрак |  |              |                      |       |      | <b>603</b> | <b>0,3</b>    | <b>0,35</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b>                | <b>275</b> | <b>2,5</b> | <b>0.025</b> | <b>62.5</b> | <b>3</b> |
| Обед             |  |              |                      |       |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
| пермь 2013 /19   | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> | <b>100</b>   | 0,9                  | 5,1   | 4    | 64         | 0,02          | 0,15        | 1         | 100        | 1,5        | 60                        | 60         | 1,5        | 0.035        | 25          | 1.2      |

Документ подписан электронной подписью.

|   | <b>Хлебцы</b>                            | <b>60</b>  | 2,2                  | 0,9  | 19  | 100        | 0,1           |            |           | 40         | 0,5        |                           |            | 0,5        |             |             |            |
|---|--|------------|----------------------|------|-----|------------|---------------|------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| пермь<br>2013 /67                                   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> | <b>200</b> | 1,75                 | 5    | 18  | 83         | 0,1           | 0,1        | 2         | 80         |            | 125                       | 125        |            |             | 22          | 2          |
| пермь<br>2013 /426                                  | <b>Картофель отварной</b>                | <b>150</b> | 8,55                 | 7,84 | 40  | 190        | 0,05          | 0,2        | 8         | 25         |            | 100                       | 100        |            |             |             |            |
| пермь<br>2013 /273                                  | <b>Мясо отварное</b>                     | <b>100</b> | 25,2                 | 19   | 14  | 283        | 0,05          |            |           |            | 1,5        | 100                       | 100        | 1,5        |             | 40,5        | 1          |
| пермь<br>2013 /508                                  | <b>Компот из сухофруктов</b>             | <b>200</b> | 0,44                 | 0,02 | 32  | 113        | 0,1           | 0,05       | 10        |            |            |                           |            |            |             |             |            |
| ИТОГО за Обед                                       |  |            |                      |      |     | <b>833</b> | <b>0,42</b>   | <b>0,5</b> | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b>                | <b>385</b> | <b>3,5</b> | <b>0,04</b> | <b>87,5</b> | <b>4.2</b> |
| <b>2 день. Для детей с непереносимостью глютена</b> |  |            |                      |      |     |            |               |            |           |            |            |                           |            |            |             |             |            |
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса      | Пищевые вещества (г) |      |     | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |            |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |            |             |             |            |
|   |  |            | Б                    | Ж    | У   |            | В1            | В2         | С         | А          | Е          | Ca                        | P          | Zn         | I           | Mg          | Fe         |
| 1   | 2  | 3          | 4                    | 5    | 6   | 7          | 8             | 9          | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15         | 16          | 17          | 18         |
| Завтрак   |  |            |                      |      |     |            |               |            |           |            |            |                           |            |            |             |             |            |
| пермь<br>2013 /185                                  | <b>Каша кукурузная молочная</b>          | <b>200</b> | 12                   | 8    | 46  | 350        | 0,22          | 0,1        | 13        | 60         | 1          | 45                        | 45         | 1          | 0.025       | 30          | 1.2        |
|   | <b>Хлебцы</b>                            | <b>70</b>  | 2,2                  | 0,9  | 20  | 110        | 0,1           | 0,25       | 2         | 15         | 0,5        | 30                        | 30         | 0,5        |             | 32,5        | 0.8        |
| пермь<br>2013 /549                                  | <b>Яйцо отварное</b>                     | <b>40</b>  | 5,1                  | 4,6  | 0,3 | 63         |               |            |           |            |            | 100                       | 100        |            |             |             | 1          |

Документ подписан электронной подписью.

|                    |                                       |            |      |      |      |            |             |             |           |            |            |            |            |            |              |             |            |  |
|--------------------|---------------------------------------|------------|------|------|------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|--|
| пермь<br>2013 /493 | <b>чай с сахаром</b>                  | <b>200</b> | 0,06 | 0,02 | 21   | 60         | 0,02        |             |           |            | 100        | 1          | 100        | 100        | 1            |             |            |  |
| Итого за Завтрак   |                                       |            |      |      |      | <b>583</b> | <b>0,34</b> | <b>0,35</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b> | <b>275</b> | <b>2,5</b> | <b>0,025</b> | <b>62,5</b> | <b>3</b>   |  |
| Обед               |                                       |            |      |      |      |            |             |             |           |            |            |            |            |            |              |             |            |  |
| пермь<br>2013 /22  | <b>салат из свежих помидор</b>        | <b>80</b>  | 2,2  | 6,6  | 13   | 70         | 0,02        | 0,15        | 1         | 100        | 1,5        | 60         | 60         | 1,5        | 0,035        | 25          | 1,2        |  |
|                    | <b>Хлебцы</b>                         | <b>60</b>  | 2,2  | 0,9  | 19   | 100        | 0,1         |             |           | 40         | 0,5        |            |            | 0,5        |              |             |            |  |
| пермь<br>2013 /76  | <b>Рассольник Ленинградский</b>       | <b>200</b> | 3,6  | 4    | 13   | 60         | 0,1         | 0,1         | 2         | 80         |            | 125        | 125        |            |              | 22          | 2          |  |
| пермь<br>2013 /415 | <b>рис рассыпчатый</b>                | <b>150</b> | 3,7  | 6,1  | 33   | 219        | 0,05        | 0,2         | 8         | 25         |            | 100        | 100        |            |              |             |            |  |
| пермь<br>2013 /367 | <b>гуляш из отварного мяса</b>        | <b>120</b> | 22   | 24,2 | 5,5  | 328        | 0,05        |             |           |            | 1,5        | 100        | 100        | 1,5        |              | 40,5        | 1          |  |
| пермь<br>2013 /520 | <b>Напиток из свежемороженых ягод</b> | <b>200</b> | 0,1  |      | 20,7 | 83         | 0,1         | 0,05        | 10        |            |            |            |            |            |              |             |            |  |
| Итого за Обед      |                                       |            |      |      |      | <b>860</b> | <b>0,42</b> | <b>0,5</b>  | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b> | <b>385</b> | <b>3,5</b> | <b>0,035</b> | <b>87,5</b> | <b>4,2</b> |  |

Документ подписан электронной подписью.

3 день. Для детей с непереносимостью глютена

| 3° рец.          | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |             |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |            |              |             |          |
|------------------|--|--------------|----------------------|------|------|------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|--------------|-------------|----------|
|                  |  |              | Б                    | Ж    | У    |            | В1            | В2          | С         | А          | Е          | Ca                        | P          | Zn         | 1            | Mg          | Fe       |
| 1                | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7          | 8             | 9           | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15         | 16           | 17          | 18       |
| Завтрак          |  |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
| пермь 2013 /237  | <b>Запеканка из творога с фруктами</b> | <b>150</b>   | 12                   | 11   | 55   | 350        | 0,22          | 0,1         | 13        | 60         | 1          | 95                        | 45         | 1          | 0,025        | 30          | 1,2      |
|                  | <b>Хлебцы</b>                          | <b>70</b>    | 2,2                  | 0,9  | 20   | 110        | 0,1           | 0,25        | 2         | 15         | 0,5        | 30                        | 30         | 0,5        |              | 32,5        | 0,8      |
| пермь 2013 /394  | <b>Чай с молоком</b>                   | <b>200</b>   | 4,1                  | 3,54 | 17,6 | 119        | 0,02          |             |           | 100        | 1          | 100                       | 100        | 1          |              |             |          |
| пермь 2013 /518  | <b>сок фруктовый</b>                   | <b>200</b>   | 0,98                 |      | 20   | 100        |               |             |           |            |            | 50                        | 100        |            |              |             | 1        |
| Итого за Завтрак |  |              |                      |      |      | <b>679</b> | <b>0,34</b>   | <b>0,35</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b>                | <b>275</b> | <b>2,5</b> | <b>0,025</b> | <b>62,5</b> | <b>3</b> |
| Обед             |  |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
| пермь 2013 /26   | <b>Салат из сырых овощей</b>           | <b>80</b>    | 1                    | 8    | 4,5  | 100        | 0,02          | 0,15        | 1         | 100        | 1,5        | 60                        | 60         | 1,5        | 0,035        | 25          | 1,2      |
|                  | <b>Хлебцы</b>                          | <b>60</b>    | 2,2                  | 0,9  | 19   | 100        | 0,1           |             |           | 40         | 0,5        |                           |            | 0,5        |              |             |          |
| пермь 2013 /58   | <b>Борщ с картофелем</b>               | <b>200</b>   | 3,5                  | 5,0  | 22   | 110        | 0,1           | 0,1         | 2         | 80         |            | 125                       | 125        |            |              | 22          | 2        |

Документ подписан электронной подписью.

|   |                                |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|--------------|-------------|----------|
| пермь<br>2013 /197                                  | <b>Овощи тушеные</b>           | <b>150</b>   | 3,2                  | 9,9  | 20   | 146        | 0,05          | 0,2         | 8         | 25         |            | 100                       | 100        |            |              |             |          |
|   | <b>Птица отварная</b>          | <b>80</b>    | 16                   | 12   | 0,5  | 210        | 0,05          |             |           |            | 1,5        | 100                       | 100        | 1,5        |              | 40,5        | 1        |
|   | <b>Компот из свежих яблок</b>  | <b>200</b>   | 0,7                  | 0,3  | 34,9 | 145        | 0,1           | 0,05        | 10        |            |            |                           |            |            |              |             |          |
| Итого за Обед                                       |                                |              |                      |      |      | <b>811</b> | <b>0,42</b>   | <b>0,5</b>  | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b>                | <b>385</b> | <b>3,5</b> | <b>0,035</b> | 87,5        | 4,2      |
| <b>4 день. Для детей с непереносимостью глютена</b> |                                |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
| <i>3° рец.</i>                                      | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |             |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |            |              |             |          |
|   |                                |              | Б                    | Ж    | У    |            | В1            | В2          | С         | А          | Е          | Ca                        | P          | Zn         | I            | Mg          | Fe       |
| 1   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7          | 8             | 9           | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15         | 16           | 17          | 18       |
| Завтрак   |                                |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
|   | <b>Каша гречневая молочная</b> | <b>200</b>   | 9,2                  | 14   | 40   | 310        | 0,12          | 0,01        | 5         | 10         |            |                           |            |            | 0,01         |             | 1,2      |
|   | <b>Кисломолочный продукт</b>   | <b>200</b>   | 5,2                  | 1,7  | 7    | 100        | 0,1           | 0,11        | 8         | 90         | 1,5        | 150                       | 150        | 1,5        | 0,015        | 30          | 1        |
|   | <b>Хлебцы</b>                  | <b>70</b>    | 2,2                  | 0,9  | 20   | 110        | 0,1           | 0,25        | 2         | 15         | 0,5        | 25                        | 25         | 0,5        |              | 32,5        | 0,8      |
|   | <b>чай с сахаром</b>           | <b>200</b>   | 0,06                 | 0,02 | 21   | 60         | 0,02          |             |           | 60         | 0,5        | 100                       | 100        | 0,5        |              |             |          |
| <i>Итого за Завтрак</i>                             |                                |              |                      |      |      | <b>580</b> | <b>0,34</b>   | <b>0,37</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b>                | <b>275</b> | <b>2,5</b> | <b>0,025</b> | <b>62,5</b> | <b>3</b> |
| Обед  |                                |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |

Документ подписан электронной подписью.

|   | <b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b> | <b>80</b>    | 2,5                  | 6,2  | 24   | 90         | 0,02          | 0,15       | 1         | 100        | 1,5        | 60                        | 60         | 1,5        | 0.035       | 25    | 1.2  |
|---|--|--------------|----------------------|------|------|------------|---------------|------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-------|------|
|   | <b>Суп с рыбными консервами</b>            | <b>200</b>   | 8,6                  | 10   | 20   | 140        | 0,1           | 0,1        | 2         | 80         |            | 125                       | 125        |            |             | 22,77 | 2,7  |
|   | <b>Пюре картофельное</b>                   | <b>150</b>   | 4,2                  | 8,8  | 21,8 | 184        | 0,05          | 0,2        | 8         | 25         |            | 100                       | 100        |            |             |       | 2    |
|   | <b>Хлебцы</b>                              | <b>60</b>    | 2,2                  | 0,9  | 19   | 100        | 0,1           |            |           | 40         | 0,5        |                           |            | 0,5        |             |       |      |
|   | <b>Бефстроганов из отварной говядины</b>   | <b>150</b>   | 19,4                 | 13,5 | 4,1  | 224        | 0,05          |            |           |            | 1,5        | 100                       | 100        | 1.5        |             | 40.5  | 1    |
|   | <b>компот из вишен и яблок</b>             | <b>200</b>   | 0,2                  | 0,1  | 21,1 | 98         | 0,1           | 0,05       | 10        |            |            |                           |            |            |             |       |      |
| Итого за Обед                                       |  |              |                      |      |      | <b>836</b> | <b>0,42</b>   | <b>0,5</b> | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b>                | <b>385</b> | <b>3,5</b> | <b>0,04</b> | 87,50 | 4.20 |
| <b>5 день. Для детей с непереносимостью глютена</b> |  |              |                      |      |      |            |               |            |           |            |            |                           |            |            |             |       |      |
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |            |           |            |            | Минеральные вещества (>г) |            |            |             |       |      |
|   |  |              | Б                    | Ж    | У    |            | В1            | В2         | С         | А          | Е          | Са                        | Р          | Zn         | l           | Mg    | Fe   |
| 1   | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7          | 8             | 9          | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15         | 16          | 17    | 18   |
| Завтрак   |  |              |                      |      |      |            |               |            |           |            |            |                           |            |            |             |       |      |
|   | <b>Каша кукурузная молочная</b>            | <b>200</b>   | 10                   | 8    | 46   | 300        | 0,22          | 0,1        | 13        | 60         | 1          | 50                        | 45         | 1          | 0,025       | 30    | 1.2  |
|   | <b>Суфле мясное</b>                        | <b>80</b>    | 6,5                  | 10   | 0,75 | 85         |               |            |           |            |            | 100                       | 100        |            |             |       | 1    |
|   | <b>Хлебцы</b>                              | <b>70</b>    | 2,2                  | 0,9  | 20   | 110        | 0,1           | 0,25       | 2         | 15         | 0,5        | 25                        | 25         | 0,5        |             | 32.50 | 0,80 |

Документ подписан электронной подписью.

|   | <b>Какао с молоком</b>                      | <b>200</b>   | 4,1                  | 3,54 | 17,6 | 119        | 0,02          |             |           | 100        | 1          | 100                       | 100        | 1          |              |             |            |
|---|---|--------------|----------------------|------|------|------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
| Итого за Завтрак                                    |   |              |                      |      |      | <b>614</b> | <b>0,34</b>   | <b>0,35</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b>                | <b>270</b> | <b>2,5</b> | <b>0,025</b> | <b>62,5</b> | <b>3</b>   |
| Обед  |   |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |            |
|   | <b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> | <b>80</b>    | 2,1                  | 8,1  | 15   | 142        | 0,02          | 0,15        | 1         | 100        | 1,5        | 60                        | 60         | 1,5        | 0,035        | 25          | 1,2        |
|   | <b>Хлебцы</b>                               | <b>60</b>    | 2,2                  | 0,9  | 19   | 100        | 0,1           |             |           | 40         | 0,5        |                           |            | 0,5        |              |             |            |
|   | <b>Суп пюре из кабачков</b>                 | <b>200</b>   | 2                    | 6    | 20   | 190        | 0,1           | 0,1         | 2         | 80         |            | 125                       | 125        |            |              | 22          | 2          |
|   | <b>Капуста тушеная</b>                      | <b>150</b>   | 5,6                  | 3,4  | 10   | 96         | 0,05          | 0,2         | 8         | 25         |            | 100                       | 100        |            |              |             |            |
|   | <b>Рыба с овощами</b>                       | <b>150</b>   | 11,7                 | 3,1  | 7    | 130        | 0,05          |             |           |            | 1,5        | 100                       | 100        | 1,5        |              | 40,5        | 1          |
|   | <b>Компот из кураги</b>                     | <b>200</b>   | 0,7                  | 0,3  | 34,9 | 145        | 0,1           | 0,05        | 10        |            |            |                           |            |            |              |             |            |
| Итого за Обед                                       |   |              |                      |      |      | <b>803</b> | <b>0,42</b>   | <b>0,5</b>  | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b>                | <b>385</b> | <b>3,5</b> | <b>0,035</b> | <b>87,5</b> | <b>4,2</b> |
| <b>6 день. Для детей с непереносимостью глютена</b> |   |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |            |
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |             |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |            |              |             |            |
|   |   |              | Б                    | Ж    | У    |            | В1            | В2          | С         | А          | Е          | Са                        | Р          | Zn         | І            | Mg          | Fe         |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7          | 8             | 9           | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15         | 16           | 17          | 18         |
| Завтрак   |   |              |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |            |

Документ подписан электронной подписью.

|                  |  |            |      |      |      |            |             |             |           |            |            |            |            |            |              |             |          |
|------------------|--|------------|------|------|------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|----------|
|                  | <b>Запеканка картофельная с курицей</b>  | <b>150</b> | 12,5 | 12   | 21   | 280        | 0,22        | 0,1         | 13        | 60         | 1          | 45         | 45         | 1          | 0,025        | 30          | 1.2      |
|                  | <b>Фрукты</b>                            | <b>200</b> | 0,8  | 0.2  | 30   | 114        |             |             |           |            |            | 100        | 100        |            |              |             |          |
|                  | <b>чай с лимоном, сахаром</b>            | <b>200</b> | 1,2  | 0,02 | 21   | 80         | 0,02        |             |           | 100        | 1          | 100        | 100        | 1          |              |             |          |
|                  | <b>Хлебцы</b>                            | <b>70</b>  | 2,2  | 0,9  | 20   | 110        | 0.1         | 0,25        | 2         | 15         | 0,5        | 30         | 30         | 0,5        |              | 32,5        | 0,8      |
| Итого за Завтрак |  |            |      |      |      | <b>584</b> | <b>0,34</b> | <b>0,35</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b> | <b>275</b> | <b>2.5</b> | <b>0,03</b>  | <b>62.5</b> | <b>3</b> |
| Обед             |  |            |      |      |      |            |             |             |           |            |            |            |            |            |              |             |          |
|                  | <b>Суп картофельный с крупой</b>         | <b>200</b> | 3,5  | 8,3  | 14   | 135        | 0,1         | 0,1         | 2         | 80         |            | 125        | 125        |            |              | 22,00       | 2,00     |
|                  | <b>Компот из плодов консервированных</b> | <b>200</b> | 0,5  | 0,2  | 32,4 | 133        | 0,1         | 0,05        | 10        |            |            |            |            |            |              |             |          |
|                  | <b>Салат Весна</b>                       | <b>80</b>  | 1,2  | 4    | 19   | 120        | 0,02        | 0,15        | 1         | 100        | 1,5        | 60         | 60         | 1,5        | 0.035        | 25          | 1.2      |
|                  | <b>Жаркое по домашнему</b>               | <b>200</b> | 18   | 18   | 22   | 344        | 0,1         | 0,2         | 8         | 25         | 1,5        | 200        | 200        | 1,5        | 0            | 40.5        | 1        |
|                  | <b>Хлебцы</b>                            | <b>60</b>  | 2,2  | 0,9  | 19   | 100        | 0,1         |             |           | 40         | 0.5        |            |            | 0,5        |              |             |          |
| Итого за Обед    |  |            |      |      |      | <b>832</b> | <b>0,33</b> | <b>1</b>    | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>4</b>   | <b>385</b> | <b>385</b> | <b>4</b>   | <b>0,035</b> | <b>88</b>   | <b>4</b> |

7 день. Для детей с непереносимостью глютена

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |    |   |   |   | Минеральные вещества (>г) |   |    |   |    |    |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------|---------------|----|---|---|---|---------------------------|---|----|---|----|----|
|        |                                |              | Б                    | Ж | У |           | В1            | В2 | С | А | Е | Ca                        | Р | Zn | 1 | Mg | Fe |

Документ подписан электронной подписью.

| 1                | 2  | 3          | 4    | 5    | 6    | 7          | 8           | 9           | 10        | 11         | 12         | 13         | 14         | 15         | 16           | 17          | 18         |
|------------------|--|------------|------|------|------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
| Завтрак          |  |            |      |      |      |            |             |             |           |            |            |            |            |            |              |             |            |
|                  | <b>Рыба запеченная с яйцом</b>                   | <b>150</b> | 14,6 | 9    | 13,7 | 220        | 0,22        | 0,1         | 13        | 60         | 1          | 45         | 45         | 1          | 0,025        | 30          | 1,2        |
|                  | <b>Хлебцы</b>                                    | <b>70</b>  | 2,2  | 0,9  | 20   | 110        | 0,1         | 0,25        | 2         | 15         | 0,5        | 30         | 30         | 0,5        |              | 32,5        | 0,8        |
|                  | <b>чай с молоком</b>                             | <b>200</b> | 4,1  | 3,54 | 17,6 | 119        | 0,02        |             |           | 100        | 1          | 100        | 100        | 1          |              |             | 0,8        |
|                  | <b>фрукты</b>                                    | <b>150</b> | 1,65 | 0,45 | 34,5 | 133        |             |             |           |            |            | 100        | 100        |            |              | 1           | 0,5        |
| Итого за завтрак |  |            |      |      |      | <b>582</b> | <b>0,34</b> | <b>0,35</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b> | <b>275</b> | <b>2,5</b> | <b>0,025</b> | <b>62,5</b> | <b>3</b>   |
| Обед             |  |            |      |      |      |            |             |             |           |            |            |            |            |            |              |             |            |
|                  | <b>Борщ с фасолью и картофелем</b>               | <b>200</b> | 3,7  | 7    | 20   | 110        | 0,1         | 0,1         | 2         | 80         |            | 125        | 125        |            | 0,035        | 22,00       | 2,00       |
|                  | <b>Мясо отварное</b>                             | <b>50</b>  | 9,6  | 9,7  | 10   | 142        | 0,05        |             |           |            | 1,5        | 100        | 1,5        | 1,5        |              | 40,5        | 1          |
|                  | <b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b> | <b>80</b>  | 3,1  | 6,9  | 22   | 102        | 0,02        | 0,15        | 1         | 100        | 1,5        | 60         | 60         | 1,5        | 0,06         | 25          | 1,2        |
|                  | <b>Плов из отварной говядины</b>                 | <b>200</b> | 10,9 | 15   | 35   | 277        | 0,05        | 0,2         | 8         | 25         |            | 100        | 100        |            | 0,015        |             |            |
|                  | <b>Хлебцы</b>                                    | <b>60</b>  | 2,2  | 0,5  | 19   | 100        | 0,1         |             |           | 40         | 0,5        |            |            | 0,5        |              |             |            |
|                  | <b>компот из сухофруктов</b>                     | <b>200</b> | 0,44 | 0,02 | 30   | 113        | 0,1         | 0,05        | 10        |            |            |            |            |            |              |             |            |
| Итого за Обед    |  |            |      |      |      | <b>844</b> | <b>0,42</b> | <b>0,5</b>  | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b> | <b>385</b> | <b>3,5</b> | <b>0,1</b>   | <b>87,5</b> | <b>4,2</b> |

Документ подписан электронной подписью.

**8 день. Для детей с непереносимостью глютена**

| № рец.                  | Прием пищи. наименование блюда          | Масса      | Пищевые вещества (г) |      |      | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |             |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |            |              |             |            |
|-------------------------|---|------------|----------------------|------|------|------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
|                         |   |            | Б                    | Ж    | У    |            | В1            | В2          | С         | А          | Е          | Ca                        | P          | Zn         | I            | Mg          | Fe         |
| 1                       | 2                                       | 3          | 4                    | 5    | 6    | 7          | 8             | 9           | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15         | 16           | 17          | 18         |
| Завтрак                 |   |            |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |            |
|                         | <b>Омлет с сыром</b>                    | <b>150</b> | 13,6                 | 20,4 | 11   | 305        | 0,22          | 0,1         | 13        | 60         | 1          | 45                        | 45         | 1          | 0,025        | 30          | 1,2        |
|                         | <b>Хлебцы</b>                           | <b>70</b>  | 2,2                  | 0,9  | 20   | 110        | 0,1           | 0,25        | 2         | 15         | 0,5        | 30                        | 30         | 0,5        |              | 32,5        | 0,8        |
|                         | <b>чай с сахаром</b>                    | <b>200</b> | 0,06                 | 0,02 | 21   | 60         | 0,02          |             |           | 100        | 1          | 100                       | 100        | 1          |              |             |            |
|                         | <b>фрукты</b>                           | <b>150</b> | 0,92                 | 0,7  | 22,5 | 100        |               |             |           |            |            | 100                       | 100        |            |              |             | 1          |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |            |                      |      |      | <b>575</b> | <b>0,34</b>   | <b>0,35</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b>                | <b>275</b> | <b>2,5</b> | <b>0,025</b> | <b>62,5</b> | <b>3</b>   |
| Обед                    |   |            |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |            |
|                         | <b>Хлебцы</b>                           | <b>60</b>  | 2,2                  | 0,9  | 19   | 100        | 0,1           |             |           | 40         | 0,5        |                           |            | 0,5        |              |             |            |
|                         | <b>Салат из свежих помидор с перцем</b> | <b>80</b>  | 1,2                  | 10   | 13   | 120        | 0,02          | 0,15        | 1         | 100        | 1,5        | 60                        | 60         | 1,5        | 0,035        | 25          | 1,2        |
|                         | <b>Суп картофельный с крупой</b>        | <b>200</b> | 2,3                  | 4,25 | 25,1 | 170        | 0,1           | 0,1         | 2         | 80         |            | 125                       | 125        |            |              | 22          | 2          |
|                         | <b>Рыба запеченая с картофелем</b>      | <b>240</b> | 15,5                 | 4,2  | 35   | 320        | 0,1           | 0,2         | 8         | 25         | 1,5        | 200                       | 200        | 1,5        | 0            | 40,5        | 1          |
|                         |   |            |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |            |
|                         | <b>Компот из вишен и яблок</b>          | <b>200</b> | 0,2                  | 0,1  | 24,1 | 98         | 0,1           | 0,05        | 10        |            |            |                           |            |            |              |             |            |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |            |                      |      |      | <b>808</b> | <b>0,42</b>   | <b>0,5</b>  | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b>                | <b>385</b> | <b>3,5</b> | <b>0,04</b>  | <b>87,5</b> | <b>4,2</b> |

Документ подписан электронной подписью.

**9 день. Для детей с непереносимостью глютена**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса      | Пищевые вещества (г) |      |      | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |             |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |    |              |             |             |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------|------|------|------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|----|--------------|-------------|-------------|
|                         |                                       |            |                      | Ж    | У    |            |               | В1          | В2        | С          | А          | Е                         | Ca         | P  | Zn           | I           | Mg          |
| 1                       | 2                                     | 3          | d                    | 5    | 6    | 7          | 8             | 9           | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15 | 16           | 17          | 18          |
| Завтрак                 |                                       |            |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |    |              |             |             |
|                         | <b>Каша рисовал молочная</b>          | <b>210</b> | 4                    | 10   | 40   | 270        | 0,12          | 0,01        | 5         | 10         |            |                           |            |    | 0,01         |             | 1.2         |
|                         | <b>Хлебцы</b>                         | <b>70</b>  | 2,2                  | 0,9  | 20   | 110        | 0,1           | 0,25        | 2         | 15         | 0,5        | 25                        | 25         |    |              | 32.5        | 0.8         |
|                         | <b>кисломолочный продукт</b>          | <b>200</b> | 5,23                 | 1,74 | 7    | 100        | 0,1           | 0,11        | 8         | 90         | 1,5        | 150                       | 150        |    | 0,015        | 30          | 1           |
|                         | <b>какао с молоком</b>                | <b>200</b> | 4,1                  | 3,54 | 17,6 | 119        | 0,02          |             |           | 60         | 0,5        | 100                       | 100        |    |              |             |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       |            |                      |      |      | <b>599</b> | <b>0,34</b>   | <b>0,37</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b>                | <b>275</b> |    | <b>0,025</b> | <b>62,5</b> | <b>3</b>    |
| Обед                    |                                       |            |                      |      |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |    |              |             |             |
|                         | <b>Салат кукуруза с яйцом и луком</b> | <b>100</b> | 5,6                  | 1,8  | 36,4 | 185        | 0,02          | 0,15        | 1         | 100        | 1.5        | 60                        | 60         |    | 0,035        | 25          | 1,2         |
|                         | <b>Суп пюре с картофеля</b>           | <b>200</b> | 3,9                  | 8    | 35   | 176        | 0,1           | 0,1         | 2         | 80         |            | 125                       | 125        |    |              | 22,00       | 2,00        |
|                         | <b>Напиток из свежемороженых ягод</b> | <b>200</b> | 0,1                  |      | 20,7 | 83         | 0,1           | 0,05        | 10        |            |            |                           |            |    |              |             |             |
|                         | <b>Капуста тушеная</b>                | <b>150</b> | 4,6                  | 8    | 8,2  | 76         | 0,05          | 0,2         | 8         | 25         |            | 100                       | 100        |    |              |             |             |
|                         | <b>птица отварная</b>                 | <b>100</b> | 20,5                 | 16,2 | 0,5  | 230        | 0,05          |             |           |            | 1,5        | 100                       | 100        |    |              | 40,5        | 1           |
|                         | <b>Хлебцы</b>                         | <b>60</b>  | 2,2                  | 0,9  | 19   | 100        | 0,1           |             |           | 40         | 0,5        |                           |            |    |              |             |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |            |                      |      |      | <b>850</b> | <b>0,42</b>   | <b>0,5</b>  | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b>                | <b>385</b> |    | <b>0,04</b>  | <b>87,5</b> | <b>4.20</b> |

Документ подписан электронной подписью.

**10 день. Для детей с непереносимостью глютена**

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |      | ЭЦ (ккал)  | Витамины (мг) |             |           |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |            |              |             |          |
|------------------|---|--------------|----------------------|-------|------|------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|--------------|-------------|----------|
|                  |   |              | Б                    | Ж     | У    |            | В1            | В2          | С         | А          | Е          | Ca                        | Р          | Zn         | І            | Mg          | Fe       |
| 1                | 2                                       | 3            | 4                    | 5     | 6    | 7          | 8             | 9           | 10        | 11         | 12         | 13                        | 14         | 15         | 16           | 17          | 18       |
| Завтрак          |   |              |                      |       |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
|                  | <b>Каша гречневая с овощами</b>         | <b>170</b>   | 4                    | 10    | 45   | 280        | 0,22          | 0,1         | 13        | 60         | 1          | 45                        | 45         | 1          | 0.025        | 30          | 1.2      |
|                  | <b>Хлебцы</b>                           | <b>70</b>    | 2,2                  | 0,9   | 20   | 110        | 0,1           | 0,25        | 2         | 15         | 0,5        | 30                        | 30         | 0,5        |              | 32,5        | 0,8      |
|                  | <b>Сыр</b>                              | <b>30</b>    | 0,005                | 0,005 | 0    | 68         |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
|                  | <b>Яйцо отварное</b>                    | <b>40</b>    | 5,1                  | 4,6   | 0,3  | 63         |               |             |           |            |            | 100                       | 100        |            |              |             | 1        |
|                  | <b>Чай с лимоном, сахаром</b>           | <b>200</b>   | 1,2                  | 0,02  | 21   | 80         | 0,02          |             |           | 100        | 1          | 100                       | 100        | 1          |              |             |          |
| Итого за завтрак |   |              |                      |       |      | <b>601</b> | <b>0,34</b>   | <b>0,35</b> | <b>15</b> | <b>175</b> | <b>2,5</b> | <b>275</b>                | <b>275</b> | <b>2,5</b> | <b>0.025</b> | <b>62.5</b> | <b>3</b> |
| Обед             |   |              |                      |       |      |            |               |             |           |            |            |                           |            |            |              |             |          |
|                  | <b>Винегрет</b>                         | <b>80</b>    | 2,5                  | 6     | 29   | 102        | 0,02          | 0,15        | 1         | 100        | 1,5        | 60                        | 60         | 1,5        | 0.035        | 25          | 1.2      |
|                  | <b>Хлебцы</b>                           | <b>60</b>    | 2,2                  | 0,9   | 19   | 100        | 0,1           |             |           | 40         | 0,5        |                           |            | 0,5        |              |             |          |
|                  | <b>Суп картофельный с фрикадельками</b> | <b>200</b>   | 3,5                  | 8,3   | 24   | 135        | 0,1           | 0,1         | 2         | 80         |            | 125                       | 125        |            |              | 22          | 2        |
|                  | <b>Пюре картофельное с морковью</b>     | <b>150</b>   | 4,2                  | 10,8  | 21,8 | 184        | 0,05          | 0,2         | 8         | 25         |            | 100                       | 100        |            |              |             |          |

Документ подписан электронной подписью.

|  |                       |            |    |     |    |     |      |  |  |  |     |     |     |     |  |      |   |
|--|-----------------------|------------|----|-----|----|-----|------|--|--|--|-----|-----|-----|-----|--|------|---|
|  | <b>Ниточки мясные</b> | <b>100</b> | 15 | 7,7 | 18 | 193 | 0,05 |  |  |  | 1,5 | 100 | 100 | 1,5 |  | 40.5 | 1 |
|--|-----------------------|------------|----|-----|----|-----|------|--|--|--|-----|-----|-----|-----|--|------|---|

|                      |                             |            |     |  |    |            |             |            |           |            |            |            |            |            |             |             |            |
|----------------------|-----------------------------|------------|-----|--|----|------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                      | <b>Напиток из шиповника</b> | <b>200</b> | 0,1 |  | 30 | 96         | 0,1         | 0,05       | 10        |            |            |            |            |            |             |             |            |
| <b>Итого за Обед</b> |                             |            |     |  |    | <b>810</b> | <b>0,42</b> | <b>0,5</b> | <b>21</b> | <b>245</b> | <b>3,5</b> | <b>385</b> | <b>385</b> | <b>3,5</b> | <b>0.04</b> | <b>87.5</b> | <b>4.2</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

**Общий статус подписи:**

Подпись верна

**Сертификат:**

01908447002EВ0AAB04FE46870721E7897

**Владелец:**

Калинина, Вероника Николаевна, ДИРЕКТОР, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д.18, С ОГОНЬКИ, 65 Сахалинская область, RU, ogonkisel@mail.ru, 651000980046, 1026500551164, 06261574455, 6510005455

**Издатель:**

Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152

**Срок действия:**

Действителен с: 27.06.2023 15:10:23 UTC+11  
Действителен до: 27.09.2024 15:20:23 UTC+11

**Дата и время создания ЭП:**

10.01.2024 15:02:10 UTC+11