

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

Начальник Управления образования
Орловского района
С. В. Пустоварова



Утверждаю:

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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ГЛЮТЕНА (ЦЕЛИАКИЯ)
НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
5-11 класс**

П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак												
Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258	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	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	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3
Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого за _Завтрак	560	21,170	25,970	79,630	700,200	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	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	1	0	1	108	105,25	37	2,6
Куры отварные	80	14,8	15,600	0	205,3	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
Рагу из овощей	150	3,53	12,700	2,29	202,86	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	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,600	8,4	172,4	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Итого за Обед	800	41,340	41,880	56,980	935,860	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	51,430	0,362	7,360	610,400	914,130	226,310	9,920
День/неделя: Вторник-1												
_Завтрак												
Залепанка рисовая	180	3,89	11,14	37,9	250,7	0,023	0,046	1,37	24,72	54,16	23,63	0,72
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Груша	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
Безглютеновое печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1

Итого за _Завтрак	550	13,560	19,060	116,900	712,900	0,330	10,053	0,046	1,820	71,600	124,140	77,850	1,800
Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	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	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
Пюре из отварного мяса в бульоне	100	21,18	18,24	0	248,24	0,12	2,6	0,35	0	14,38	237,88	32,35	1,65
Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
Компот из яблок	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	0,2	17	14	8	0,6
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	800	36,080	34,590	66,230	751,990	0,350	26,450	0,382	0,900	125,990	403,770	101,430	4,460
Всего за Вторник-1	1350	49,640	53,650	183,130	1464,890	0,680	36,503	0,428	2,720	197,590	527,910	179,280	6,260

День/неделя: Среда-1

Обед													
Завтрак													
Запеканка творожная	150	3,79	13,37	16,24	215,73	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
Сметана (т/о)	20	0,56	4	0,64	41,2	0,02	0,2	0,088	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
какао с молоком	200	3,28	3,54	5,52	65,46	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	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Яблоко	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
Итого за _Завтрак	550	13,560	32,210	58,230	618,590	0,180	22,840	0,133	1,270	202,550	241,640	123,940	3,040

День/неделя: Четверг-1

Обед													
Икра из свежих кабачков	100	1	7	8,5	101	0,033	14	0	0	41	37	15	0,7
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	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	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	0,38	23,4	23,4	17	0,6
Хлеб безглютеновый	50	9	8,25	10,5	215,5	0,05	0	0	0,025	6,83	32,7	9,85	0,25
Итого за Обед	800	29,520	39,130	98,560	920,740	0,353	42,940	0,020	0,405	148,860	452,800	117,850	4,150
Всего за Среда-1	1350	43,080	71,340	156,790	1539,330	0,533	65,780	0,153	1,675	351,410	694,440	241,790	7,190

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	100	1	7	8,5	101	0,033	14	0	0	41	37	15	0,7
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	60	10,8	9,9	12,6	258,6	0,06	0	0	0,01	8,19	39,24	11,82	0,3
Итого за Завтрак	510	24,800	35,980	39,040	709,200	0,243	14,290	0,300	0,760	163,370	304,790	44,400	2,030

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	180	4,25	5,96	44,2	272,25	0,03	0	0,0045	0,28	19,17	92,68	31,38	0,66
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	810	30,450	21,560	90,100	765,850	0,170	40,590	0,010	0,500	130,450	388,840	129,150	3,300
Всего за Четверг-1	1320	55,250	57,540	129,140	1475,050	0,413	54,880	0,310	1,260	293,820	693,630	173,550	5,330

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
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	700	21,620	23,670	93,070	679,100	0,410	21,280	0,033	2,410	222,790	467,990	154,610	9,110

Обед

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
-------------------------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	---	---	------	------	---	------

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 безглютеновые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	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	20,5	61	33	1,2
Кисель из яблочк витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132	0	6	0	18	6,42	4	0,6
Хлеб безглютеновый	50	9	8,25	10,5	215,5	0,05	0	0,025	6,83	32,7	9,85	0,25
Итого за Обед	800	31,140	32,130	84,430	809,780	0,400	56,930	0,000	1,735	355,250	102,350	4,400
Всего за Пятница-1	1500	52,760	55,800	177,500	1488,880	0,810	78,210	0,033	4,145	823,240	256,960	13,510
День/неделя: Понедельник-2												

_Завтрак

250	6,38	12,65	54,25	363,75	0,075	1,46	0,07	0,26	162,99	172,68	27,65	0,63
Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
Хлеб безглютеновый	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,1	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	7,8	5,2	9,7	0,9
Булочка безглютеновая	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	0,09	24,63	46,18	7,02	0,5
Итого за _Завтрак	555	20,310	27,580	106,850	811,050	0,180	4,540	0,190	0,920	325,220	57,500	2,380

Обед

100	1	0,33	0,33	24	0	25,25	0,003	0,3	30,7	20	26,25	1
Помидоры свежие	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	143,7	26	1,1
Суп картофельный с рыбой	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	255,2	53,9	1,8
Плов из риса с отварным мясом	200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,002	0	19,4	39,6	0,6
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	50	9	8,25	10,5	215,5	0,05	0	0,025	6,83	32,7	9,85	0,25
Хлеб безглютеновый	800	28,100	29,300	100,420	876,000	0,460	47,130	0,065	1,625	471,000	155,600	4,750
Итого за Обед	1355	48,410	56,880	207,270	1687,050	0,640	51,670	0,255	2,545	796,220	213,100	7,130
Всего за Понедельник-2												
День/неделя: Вторник-2												

Завтрак

Вторники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21	0,08	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	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	0,02	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	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Фрукты в ассортименте	140	0,560	0,560	13,440	65,800	0,042	0,042	14,000	0	0,280	22,400	15,400	12,600	3,080
Итого за _Завтрак	550	32,620	33,630	60,200	706,210	0,142	0,142	18,770	0,045	0,900	154,850	168,840	58,440	4,560

Обед

Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
Куры отварные	100	18,5	19,5	0	256,63	0,125	0,125	11	0	0	29,63	234,5	28,5	6,03
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,64	4,92	37,06	219,06	0,24	0,24	0	0	0	47,04	252	16,8	6
Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	0	18	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб безглютеновый	60	10,8	9,9	12,6	258,6	0,06	0,06	0	0	0,01	8,19	39,24	11,82	0,3
Итого за Обед	790	40,080	39,770	105,350	1023,800	0,440	0,440	31,830	0,000	2,640	135,740	669,940	96,330	14,440
Всего за Вторник-2	1340	72,700	73,400	165,550	1730,010	0,582	0,582	50,600	0,045	3,540	290,590	838,780	154,770	19,000

День/неделя: Среда-2

Завтрак

Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	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	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	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	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	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	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	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	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	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
Пюре из отварного мяса в бульоне	90	19,05	16,4	0	223,4	0,11	0,11	2,33	0,32	0	12,18	214,09	29,12	1,48

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	50	9	8,25	10,5	215,5	0,05	0	0	0,025	6,83	32,7	9,85	0,25
Итого за Обед	800	36,620	40,770	124,270	909,700	0,320	20,830	0,370	0,925	292,820	503,810	95,880	3,980
Всего за Среда-2	1360	61,660	64,690	159,080	1395,350	0,640	36,790	0,513	1,865	531,290	883,510	179,760	8,270

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	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,22	4,8	6	0	0,04
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	490	19,460	36,300	32,960	561,200	0,140	16,800	0,320	0,740	279,930	335,580	44,440	6,240

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	60	10,8	9,9	12,6	258,6	0,06	0	0	0,01	8,19	39,24	11,82	0,3
Итого за Обед	800	33,730	26,000	89,470	503,650	0,170	37,350	0,029	2,470	95,100	334,240	109,680	2,570
Всего за Четверг-2	1290	53,190	62,300	122,430	1064,850	0,310	54,150	0,349	3,210	375,030	669,820	154,120	8,810

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
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	500	12,780	15,940	54,640	470,620	0,490	14,390	0,070	1,700	201,620	226,660	60,900	3,610
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	1,1
Биточки мясные паровые безглютеновые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	49,2	285,5	25,3	1,1
Икра из свежих кабачков	200	18,67	6,8	39,2	292,67	0,053	10,24	0,015	2,4	25,52	65,28	21,51	0,85
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	60	10,8	9,9	12,6	258,6	0,06	0	0	0,01	8,19	39,24	11,82	0,3
Итого за Обед	800	47,970	33,220	91,590	977,770	0,423	33,220	0,075	3,710	228,010	640,140	88,630	4,150
Всего за Пятница-2	1300	60,750	49,160	146,230	1448,390	0,913	47,610	0,145	5,410	429,630	866,800	149,530	7,760
Итого		559,950	612,610	1583,730	14929,860	6,251	527,623	2,593	33,730	4033,920	7708,480	1929,170	93,180
Итого за завтрак		204,92	274,26	676,33	6 454,72	2,74	153,90	1,37	13,93	2 226,59	3 004,71	822,20	40,22
Среднее значение за завтрак		20,49	27,43	67,63	645,47	0,27	15,39	0,14	1,39	222,66	300,47	82,22	4,02
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	38%	42%									
Выполнение СанПиН 2020		27%	35%	20%	27,47%	24,86%	25,65%	0,02%	13,93%	20,24%	27,32%	32,89%	33,52%
лнение МР, % от суточной нормы		26%	35,3%	22%	28%	20%	18%	0%	13%	19%	22%	30%	30%
Итого за обед		355,03	338,35	907,40	8 475,14	3,52	373,72	1,23	19,80	1 807,33	4 703,77	1 106,97	52,96
Среднее значение за обед		35,50	33,84	90,74	847,51	0,35	37,37	0,12	1,98	180,73	470,38	110,70	5,30
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	36%	43%									
Выполнение СанПиН 2020		46%	43%	27%	36,06%	31,96%	62,29%	0,02%	19,80%	16,43%	42,76%	44,28%	44,13%
лнение МР, % от суточной нормы		45%	43%	29%	37%	25%	44%	0%	18%	16%	34%	40%	40%
Итого день		559,95	612,61	1 583,73	14 929,86	6,25	527,62	2,59	33,73	4 033,92	7 708,48	1 929,17	93,18
Среднее значение за день		56,00	61,26	158,37	1 492,99	0,63	52,76	0,26	3,37	403,39	770,85	192,92	9,32
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		15%	37%	42%									
Выполнение СанПиН 2020		72,72%	77,55%	47,28%	63,53%	56,83%	87,94%	0,04%	33,73%	36,67%	70,08%	77,17%	77,65%
лнение МР, % от суточной нормы		71%	79%	50%	66%	45%	62%	0%	30%	35%	56%	69%	70%
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	12
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	12
Коэффициент потерь МР+потери		0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
МР+потери		78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	11,1	1157,9	1375,0	277,8	13,3

Обед