

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

Общественного питания"
Медведев Е.Н.

(подпись/расшифровка)

2024г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте 12 лет и старше

с заболеванием пищевая аллергия (с исключением продуктов: молоко, творог, пшеничный хлеб, крахмал, геркулес, цитрусовые, сухо фрукты)

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
173		Картофель отварной	180	5,66	0,68	29,04	144,90
**		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		22,76	32,18	69,44	590,10

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
раз		Шницель из свинины	100	10,60	5,30	10,20	130,60
429		Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00
**		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		17,15	12,10	67,93	495,20

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
94		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз		Котлета Сочная	100	10,80	17,10	29,70	312,30
291		Ракушки отварные с горошком зелёным	180/20	6,70	0,68	31,40	159,50
507/							
929/1		Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
		Хлеб ржано-пшеничный	25	3,00	3,90	29,80	166,80
		Итого завтрак:		3,00	3,90	29,80	166,80

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
94		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз		Биточек из цыплёнка припущенный	100	12,60	12,60	14,40	231,30
429		Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		20,55	28,00	87,03	622,90

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
раз		Биточек из цыплёнка	100	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2		Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	4,50	21,00	144,00
раз		Компот из изюма	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
		Итого завтрак:		17,40	20,90	69,00	627,90

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз		Мясо тушёное в соусе (свинина)	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	180/20	5,66	0,68	29,04	144,90
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		20,26	22,18	93,12	610,40

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
91		Бутерброд с повидлом на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз		Котлета Буратино (цыплёнок)	100	8,10	18,00	9,90	231,30
41: 507/		Рис припущенный	180	3,54	6,05	32,40	198,00
929/1		Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
590		Хлеб ржано-пшеничный	25	3,70	4,90	37,20	208,50
		Итого на завтрак:		3,70	4,90	37,20	208,50

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
345		Котлета рыбная	100	12,51	1,89	8,64	101,70
291		Вермишель отварная	180	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		21,17	2,77	64,98	457,30

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз		Биточек куриный припущенный	100	16,2	0,8	0,00	77,00
429		Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00
242*		Напиток каркаде	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		27,73	19,81	72,73	585,42

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
раз		Шницель из свинины	100	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2		Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	4,50	21,00	144,00
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		20,50	18,70	60,30	583,70

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год