

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ ШКОЛА № 22

(Ф.И.О.)

Н.В. Домрачева

(подпись/расшифровка)

2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Медведев Е.И.

сентябрь 2024г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием пищевая аллергия (с исключением продуктов: молоко, творог, пшеничный хлеб, крахмал, геркулес, цитрусовые, сухофрукты)

№ 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
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром	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	90	10,60	5,30	10,20	130,60
415		Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз		Чай каркаде	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:		17,54	11,55	83,98	555,20

№ 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	90	10,80	17,10	29,70	312,30
291		Ракушки отварные с горошком зелёным	150/20	6,70	0,68	31,40	159,50
229/1		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					
4		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00
аз		Биточек из цыплёнка припущенный	90	12,60	12,60	14,40	231,30
29		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
аз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
08		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	90	9,90	16,20	15,30	249,3
681/2		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	4,50	21,00	144,0
раз		Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,9
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,7
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,0
		Итого завтрак:		17,40	20,90	69,00	627,9

№ 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	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	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 сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз		Котлета Буратино	90	8,10	18,00	9,90	231,30
415		Рис припущенный	150	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					
145		Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291		Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
193		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					
4		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	35	2,71	8,28	18,13	157,80
аз		Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
29		Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
42*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
08		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	Котлета из свинины		90	13,00	14,00	12,00	229,0
681/2	Каша гречневая		150	4,50	4,50	21,00	144,0
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,0
	Фрукт		150	1,00	0,00	0,00	92,0
108	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,7
	Итого на завтрак:			20,50	18,70	60,30	583,7

Обозначения/Литература

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