

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания

Медведев Е.Н.

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			
		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				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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			
		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
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			
№ рец		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз		Биточек из цыплёнка припущенный	90	12,60	12,60	14,40	231,30
129		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз		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

№ рецеп	5 день	Пятница		Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз		Биточек из цыплёнка	90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз		Напиток лимонный	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

№ рецеп	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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

№ рецеп	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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

№ рецеп	8 день	Среда		Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
345		Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291		Вермишель отварная	150	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

№ рецеп	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз		Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
129		Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
142*		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		
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У
раз	Котлета из свинины	90	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2	Каша гречневая	150	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 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