

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(подпись/расшифровка)

2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

Общественного питания"

Медведев Е.Н.



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 |
| 415 | | Рис припущенный | 180 | 3,54 | 6,05 | 32,40 | 198,00 |
| 507/ 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 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