

Утверждаю



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"**

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша гречневая вязкая №302                      | 250          | 7,3              | 1,9     | 45,0        | 225,9                         | 302         | 2004             |
| Чай с сахаром №685                              | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |             |                  |
| Печенье галетное                                | 50           | 5,5              | 0,7     | 34,7        | 172,6                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 565          | 16,7             | 2,9     | 119,0       | 573,8                         |             |                  |
| Обед  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый) | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,6         | 12,6                          |             |                  |
| Суп картофельный с мясом №133                   | 250/25       | 9,7              | 9,9     | 20,2        | 209,2                         | 133         | 2004             |
| Тефтели с рисом №307К                           | 100          | 12,0             | 12,0    | 10,8        | 198,1                         | 307         | 2016             |
| Картофель тушеный №216                          | 200          | 4,3              | 16,4    | 33,6        | 299,1                         | 216         | 2004             |
| Компот из изюма №348                            | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 348         | 2011             |
| Хлеб пеклеванный                                | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         |             |                  |
| Хлеб пшеничный                                  | 100          | 7,4              | 0,6     | 48,7        | 229,7                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 1035         | 38,6             | 39,6    | 166,9       | 1 180,0                       |             |                  |
| Всего за день:                                  |              | 55,3             | 42,5    | 285,9       | 1 753,8                       |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_