

Утверждаю

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая №302	250	6,3	0,7	51,6	237,9	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	15,7	1,7	125,6	585,8		
II Завтрак							
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Рассольник ленинградский №132	250	2,3	5,3	17,4	126,4	132	2004
Плов по-узбекски №444	200	19,5	28,1	45,5	513,0	444	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:	910	34,4	34,7	165,2	1 113,0		
Полдник							
Булочка Веснушка №429	50	2,8	2,7	22,1	126,9	429	2011
Напиток яблочный №701	200	0,1	0,1	25,7	104,3	701	2004
Фрукты свежие (яблоко зелёное) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4		
Ужин							
Фрикадельки мясные №469	100	14,5	19,6	13,9	290,9	469	2004
Картофель отварной №203	200	3,9	7,6	31,5	210,0	203	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
Хлеб пеклеванный	60	3,9	0,5	24,6	118,7		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	610	26,4	28,0	125,1	860,9		
Всего за день:		83,1	69,0	523,4	3 068,3		

Зав. производством _____