

Утверждаю _____

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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		
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		
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2,1	3,3	17,9	109,9	138	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	100	16,1	11,5	14,7	226,8	451	2004
Картофельное пюре №520	200	3,3	0,7	27,1	127,7	520	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:	1010	34,1	16,8	162,0	938,0		
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							
Тефтели с рисом №307К	100	12,0	12,0	10,8	198,1	307	2016
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	200	7,4	6,0	45,1	263,3	332	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	27,4	18,8	135,6	821,4		
Всего за день:		84,8	43,1	524,1	2 841,8		

Зав. производством _____