

Утверждаю

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша рисовая вязкая №302	250	3,6	0,5	49,8	218,0	302	2004
Напиток яблочный №701	200	0,1	0,1	25,7	104,3	701	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:	550	12,9	1,6	134,5	609,7		
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 (пшениной) №138	250	2,3	3,4	17,5	110,3	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 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	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за прием пищи:	1010	34,2	16,8	165,0	952,3		
Полдник							
Булочка Веснушка №429	50	2,8	2,7	22,1	126,9	429	2011
Чай с сахаром №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Фрукты свежие (яблоко зелёное) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	465	3,8	3,5	56,1	278,6		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,2	27,7	511,0	278К	2016
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	610	29,9	36,2	105,6	869,7		
Всего за день:		83,7	59,1	501,9	2 896,5		

Зав. производством _____