

Утверждаю

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

10 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 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		
Полдник							
Булочка домашняя №769	50	3,4	7,2	29,8	200,5	769	2004
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	4,3	8,1	74,5	396,0		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Плов по-узбекски №444	200	19,5	28,1	45,5	513,0	444	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	28,3	29,0	126,8	885,6		
Всего за день:		90,8	80,6	527,9	3 221,6		

Зав. производством _____