

Утверждаю _____

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

4 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
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	13,0	1,5	123,8	565,9		
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
Жаркое по-домашнему №436	250	26,6	27,0	23,9	444,8	436	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:	960	41,3	31,6	144,1	1 028,3		
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							
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:		88,9	61,0	518,7	2 997,8		

Зав. производством _____