

Утверждаю

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | 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 №133                           | 250          | 2,5              | 3,4     | 20,2        | 122,1                         | 133         | 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         | 34,4             | 16,8    | 167,7       | 964,1                         |             |                  |
| Полдник   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Булочка домашняя №769                           | 50           | 3,4              | 7,2     | 29,8        | 200,5                         | 769         | 2004             |
| 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          | 4,4              | 8,0     | 63,8        | 352,2                         |             |                  |
| Ужин  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Мясо отварное №411                              | 100          | 29,3             | 25,1    | 0,3         | 343,6                         | 411         | 2004             |
| Каша гречневая вязкая №302                      | 200          | 5,8              | 8,1     | 26,4        | 200,6                         | 302         | 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                                  | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 610          | 43,2             | 34,1    | 103,0       | 890,3                         |             |                  |
| Всего за день:                                  |              | 97,8             | 61,5    | 509,7       | 3 002,5                       |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_