

Утверждаю _____

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
Рассольник ленинградский №132	250	2,3	5,3	17,4	126,4	132	2004
Мясо отварное №411	100	29,3	25,1	0,3	343,6	411	2004
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:	1010	48,5	48,1	153,6	1 242,7		
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		
Запеканка картофельная с мясом №284	200	24,2	27,9	28,2	460,0	284	2011
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	33,0	28,8	109,5	832,6		
Всего за день:		105,4	88,9	497,3	3 231,3		

Зав. производством _____

Утверждаю

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая №302	250	6,3	0,7	51,6	237,9	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	15,7	1,7	125,6	585,8		
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 мясными фрикадельками №137	250/25	7,4	7,8	18,4	174,7	137	2004
Плов по-узбекски №444	200	19,5	28,1	45,5	513,0	444	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:	935	39,5	37,2	166,2	1 161,3		
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
Картофель отварной №203	200	3,9	7,6	31,5	210,1	203	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	23,9	20,4	122,0	768,2		
Всего за день:		85,7	63,9	521,3	3 023,9		

Зав. производством _____