

Утверждаю

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшениная вязкая №302	250	6,6	1,9	50,4	245,4	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	15,9	3,0	135,1	637,1		
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
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 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	50,1	37,8	152,6	1 153,8		
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							
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 пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	60	3,9	0,5	24,6	118,7		
Итого за приём пищи:	610	29,9	36,2	105,6	869,7		
Всего за день:		103,2	86,0	497,8	3 199,0		

Зав. производством _____