

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Алеко" "Алеко"
ИНН 3443054280
ГБОУ "Воспитательная
школа № 17 им. Е.В. Иванникова/
г. Волгоград, ул. 2022 года 17

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ "Созвездие"

Л.Г. Кобзева/

2022 года

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с крупой (рисовая)	250					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,1	16,8	162,0	938,0	
Всего за день:		50,8	19,7	281,0	1 511,8	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшенная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,9	3,0	135,1	637,1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептов или ТТК
Мясо отварное	100					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	50,1	37,8	152,6	1 153,8	
Всего за день:		66,0	40,8	287,7	1 790,9	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептов или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептов или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюм	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	910	34,4	34,7	165,2	1 113,0	

Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)

Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25					Сборник рецептур или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	935	39,5	37,2	166,2	1 161,3	
Всего за день:		55,2	38,9	291,8	1 747,1	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	12,9	1,6	134,5	609,7	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,4	16,8	167,7	964,1	
Всего за день:		47,3	18,4	302,2	1 573,8	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,0	2,9	124,4	593,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептур или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептур или ТТК
Жаркое по-домашнему	250					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	960	41,5	33,6	143,6	1 044,8	
Всего за день:		57,5	36,5	268,0	1 638,1	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с мясом	250/25					Сборник рецептур или ТТК
Тефтели с рисом	100					Сборник рецептур или ТТК

Картофель тушеный	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1035	38,6	39,6	166,9	1 180,0	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары,	200					
Всего за день:		55,3	42,5	285,9	1 753,8	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	12,9	1,6	134,5	609,7	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с крупой (пшенной)	250					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,2	16,8	165,0	952,3	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары,	200					
Всего за день:		47,1	18,4	299,5	1 562,0	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	100					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1035	55,1	42,3	147,4	1 192,5	
Всего за день:		70,8	44,0	273,0	1 778,3	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	615,60	366,40	3 155,30	18 472,30
Среднее значение за период	51,30	30,53	262,94	1 539,36