

ИП Батракова О.В.

Директор ГБОУ "Созвездие"

О.В. Батракова/

/Т.Г. Кобзева/

2023 года

2023 года

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0	528,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный с крупой (рисовая)	200					Сборник рецептур или
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,6	14,5	121,2	721,6	
Всего за день:		41,8	17,1	231,2	1 250,1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	200					Сборник рецептур или
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	14,6	2,7	125,1	588,0	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	40,7	32,3	113,0	906,4	
Всего за день:		55,3	35,0	238,1	1 494,4	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2	538,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					

Итого за прием пищи:	710	24,5	26,3	121,5	820,3
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)					
Фрукты или Овощи или Напитки (соки,	200				
Всего за день:		38,9	27,9	236,7	1 358,5

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	12,2	1,4	113,9	522,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный с крупой (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
Жаркое по-домашнему	200					Сборник рецептур или
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	760	31,0	25,2	106,8	777,4	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки,	200					
Всего за день:		43,2	26,6	220,7	1 299,7	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	200					Сборник рецептур или
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	14,6	2,7	125,1	588,0	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	126,4	745,3	
Всего за день:		41,3	17,2	251,5	1 333,3	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0	528,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или
Картофель тушеный	150					Сборник рецептур или
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					

Итого за прием пищи:	800	39,7	40,1	112,6	970,1	
Всего за день:		54,9	42,7	222,6	1 498,6	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2	538,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20					Сборник рецептур или
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или
Хлеб псклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	730	28,5	28,4	122,4	859,1	
Всего за день:		42,9	30,0	237,6	1 397,3	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	12,1	1,5	124,6	566,1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	126,4	745,3	
Всего за день:		38,8	16,0	251,0	1 311,4	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшенная вязкая	200					Сборник рецептур или
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,7	2,6	114,4	544,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или
Жаркое по-домашнему	200					Сборник рецептур или
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	760	31,2	26,8	106,3	790,6	
Всего за день:		45,9	29,4	220,7	1 334,8	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или
Хлеб пшеничный	50					ТТК
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0	528,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный с мясом	200/20					Сборник рецептур или
Тефтели с рисом	90					Сборник рецептур или
Картофель тушенный	150					Сборник рецептур или
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или
Хлеб пеклеванный	50					ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	820	29,6	31,5	124,3	901,8	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки,	200					
Всего за день:		44,8	34,1	234,3	1 430,3	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	12,1	1,5	124,6	566,1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200					Сборник рецептур или
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	124,3	735,9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки,	200					
Всего за день:		38,8	16,0	248,9	1 302,0	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2	538,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20					Сборник рецептур или
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	820	44,8	36,0	108,2	934,7	

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Всего за день:	59,2	37,6	223,4	1 472,9
----------------	------	------	-------	---------

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	545,80	329,60	2 816,70	16 483,30
Среднее значение за период	45,48	27,47	234,73	1 373,61