

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 пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
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	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	60					
Суп картофельный с крупой (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,6	14,5	121,2	721,6	
Полдник						
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Тефтели с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	22,1	15,7	111,0	676,6	
Всего за день:		70,5	37,4	449,7	2 435,3	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	14,6	2,7	125,1	588,0	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	40,7	32,3	113,0	906,4	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	465	4,4	8,0	63,8	352,2	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					
Говядина с овощами	150					Сборник рецептур или ТТК

Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	30					
Итого за прием пищи:	530	22,7	27,2	86,4	682,8	
Всего за день:		85,3	71,2	429,0	2 715,6	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
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	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или ТТК
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или ТТК
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	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Фрикадельки мясные	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофель отварной	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	22,1	23,8	103,6	718,2	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары,	200					
Всего за день:		67,6	56,3	447,8	2 585,3	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	12,2	1,4	113,9	522,3	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
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 ТТК
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	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Тефтели с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур или ТТК

Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	22,1	15,7	111,0	676,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары,	200					
Всего за день:		72,5	51,4	446,9	2 558,5	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	14,6	2,7	125,1	588,0	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	126,4	745,3	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	465	3,8	3,5	56,1	278,6	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					
Говядина с овощами	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	530	22,7	27,2	86,4	682,8	
Всего за день:		70,7	48,9	434,7	2 480,9	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0	528,5	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептов или ТТК
Мясо отварное	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофель тушеный	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	39,7	40,1	112,6	970,1	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					

Запеканка картофельная с мясом	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	530	24,7	21,6	90,3	658,3	
Всего за день:		86,8	73,4	428,1	2 739,1	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
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	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	60					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20					Сборник рецептур или ТТК
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	730	28,5	28,4	122,4	859,1	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Тефтели с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофель отварной	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	19,5	16,7	100,9	634,4	
Всего за день:		69,0	51,3	446,0	2 540,3	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
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	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	126,4	745,3	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	465	4,4	8,0	63,8	352,2	
Ужин						
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или ТТК

Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	37,0	29,5	84,1	747,7	
Всего за день:		83,1	54,5	439,6	2 597,5	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
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	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или ТТК
Жаркое по-домашнему	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	760	31,2	26,8	106,3	790,6	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Фрикадельки мясные	90					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	24,7	22,8	113,7	760,4	
Всего за день:		77,2	56,8	441,9	2 603,8	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
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	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	60					
Суп картофельный с мясом	200/20					Сборник рецептур или ТТК
Тефтели с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	820	29,6	31,5	124,3	901,8	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					

Плов по-узбекски	150				Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	30				
Хлеб пшеничный	50				
Итого за прием пищи:	530	21,4	21,9	103,3	698,6
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)					
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары,	200				
Всего за день:		73,4	65,1	452,8	2 711,1

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	12,1	1,5	124,6	566,1	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный с крупой (пшенной)	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	124,3	735,9	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	465	3,8	3,5	56,1	278,6	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					
Говядина с овощами	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	530	22,7	27,2	86,4	682,8	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары,	200					
Всего за день:		68,2	47,7	432,1	2 449,6	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2	538,2	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	60					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20					Сборник рецептов или ТТК
Мясо отварное	90					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	820	44,8	36,0	108,2	934,7	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК

Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					
Запеканка картофельная с мясом	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	530	24,7	21,6	90,3	658,3	
Всего за день:		91,1	68,3	428,9	2 713,4	

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	915,40	682,30	5 277,50	31 130,40
Среднее значение за период	76,28	56,86	439,79	2 594,20