

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Школа №5" (Ф.И.О.)

Николаев Н.С. (подпись/расшифровка)

30.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат общественного питания" Медведев Е.Н.



Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте 12 лет и старше с заболеванием пищевая аллергия (с исключением продуктов: молоко, творог, пшеничный хлеб, крахмал, геркулес, цитрусовые, сухофрукты)

Table for Day 1 (Monday) breakfast menu with columns for item name, quantity, and nutritional values (B, Z, Y, K/cal).

Table for Day 2 (Tuesday) breakfast menu with columns for item name, quantity, and nutritional values (B, Z, Y, K/cal).

Table for Day 3 (Wednesday) breakfast menu with columns for item name, quantity, and nutritional values (B, Z, Y, K/cal).

Table for Day 4 (Thursday) breakfast menu with columns for item name, quantity, and nutritional values (B, Z, Y, K/cal).

№ рец	5 день	Пятница		Пищевые вещества			К/кал	
				Выход	Б	Ж		У
			Завтрак 2					
раз			Биточек из цыплёнка	100	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2			Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	4,50	21,00	144,00
раз			Компот из изюма	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108			Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
			Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
			Итого завтрак:		17,40	20,90	69,00	627,90

№ рец	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			К/кал	
				Выход	Б	Ж		У
			Завтрак 2					
91			Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз			Мясо тушёное в соусе (свинина)	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291			Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	180/20	5,66	0,68	29,04	144,90
раз			Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,20	12,30	58,70
			Итого завтрак:		20,26	22,18	93,12	610,40

№ рец	7 день	Вторник		Пищевые вещества			К/кал	
				Выход	Б	Ж		У
			Завтрак					
91			Бутерброд с повидлом на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз			Котлета Буратино (цыплёнок)	100	8,10	18,00	9,90	231,30
415			Рис припущенный	180	3,54	6,05	32,40	198,00
507/								
929/1			Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
590			Хлеб ржано-пшеничный	25	3,70	4,90	37,20	208,50
			Итого на завтрак:		3,70	4,90	37,20	208,50

№ рец	8 день	Среда		Пищевые вещества			К/кал	
				Выход	Б	Ж		У
			Завтрак 2					
345			Котлета рыбная	100	12,51	1,89	8,64	101,70
291			Вермишель отварная	180	5,66	0,68	29,04	144,90
493			Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
			Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
08			Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
			Итого на завтрак:		21,17	2,77	64,98	457,30

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз		Биточек куриный припущенный	100	16,2	0,8	0,00	77,00
429		Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00
242*		Напиток каркадэ	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		27,73	19,81	72,73	585,42

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
раз		Шницель из свинины	100	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2		Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	4,50	21,00	144,00
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		20,50	18,70	60,30	583,70

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год