

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Школа №5" (Ф.И.О.)

Николаев Н.С. (подпись/расшифровка) 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)

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
173		Картофель отварной	180	5,66	0,68	29,04	144,90
**		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		22,76	32,18	69,44	590,10

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
раз		Шницель из свинины	100	10,60	5,30	10,20	130,60
429		Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00
**		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		17,15	12,10	67,93	495,20

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
94		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз		Котлета Сочная	100	10,80	17,10	29,70	312,30
291		Ракушки отварные с горошком зелёным	180/20	6,70	0,68	31,40	159,50
507/		Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
929/1		Хлеб ржано-пшеничный	25	3,00	3,90	29,80	166,80
		Итого завтрак:		3,00	3,90	29,80	166,80

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
4		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз		Биточек из цыплёнка припущенный	100	12,60	12,60	14,40	231,30
29		Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00
аз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
08		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		20,55	28,00	87,03	622,90

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737473

Владелец Новиков Виктор Николаевич

Действителен с 27.05.2026 по 27.05.2027