

Согласовано
Руководитель



Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
/Набиуллин Р.Р.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену
1 - 4 классов и 5 - 11 классов для
категории «Пищевая аллергия» ,
на осенне-зимний период.**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **с 7-11 лет пищ.аллергия 1**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	160	5,11	5,33	22,4	220	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16	КП24037
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	8,64	7,14	45,06	357	
Всего в день	500	8,64	7,14	45,06	357	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Солянка из сборных овощей	160	3,2	5,6	12,48	115	ЛАК2400
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130	КП24041
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	14,1	13,28	42,34	367	
Всего в день	500	14,1	13,28	42,34	367	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокачанной капусты	60	1,35	1,05	13,5	63	КП24063
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	200	12	12,67	20	243	КП24034
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	16,75	14,2	55,36	427	
Всего в день	500	16,75	14,2	55,36	427	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	160	0,3	0,59	50,37	235	ФНК0004
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	84	КП24039
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Завтрак	500	11,8	5,57	75,13	440	

Всего в день	500	11,8	5,57	75,13	440	
---------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------	--

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,96	5,76	36,91	239	ЛАКТ500
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	1,5	2,55	8,65	64	КП24009
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Всего в Завтрак	500	13,66	8,79	70,62	436	
Всего в день	500	13,66	8,79	70,62	436	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	11,27	9,52	50,93	434	
Всего в день	500	11,27	9,52	50,93	434	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре на воде (р/м)	160	3,28	6,48	21,12	155	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП24036
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	16,01	12,04	53,65	402	
Всего в день	500	16,01	12,04	53,65	402	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	160	0,3	0,59	50,37	235	ФНК0004
Голень куриная запеченная с подливом из томатной пасты	100	14,6	9,7	13,9	205	КП24066
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	19,36	10,82	79,88	582	
Всего в день	500	19,36	10,82	79,88	582	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	60	1,35	1,05	13,5	63	КП24063
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	200	11,77	10,56	17,77	236	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	16,52	12,09	53,13	420	
Всего в день	500	16,52	12,09	53,13	420	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	60	1,22	1,2	13,5	72	КП24062
Плов из говядины	200	9,33	10,8	25,33	288	КП24050
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	15,01	12,53	54,44	502	
Всего в день	500	15,01	12,53	54,44	502	
Итого		143,11	105,99	580,54	4 367	
Среднее за период		14,31	10,6	58,05	437	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,11	21,84	53,17		