



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.



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 "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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						
Макароны отварные с томатным соусом	180	3,72	5,6	26,98	215	КП24030
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	520	7,52	6,48	57,64	418	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24118
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	11,81	15,35	73,8	485	
Всего в день	1 235	19,33	21,83	131,44	904	

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						
Каша "Дружба" с раст. маслом на воде	170	9,52	11,56	22,67	218	ЛАК0049
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	13,32	12,44	53,33	421	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
Солянка из сборных овощей	150	3	5,25	11,7	108	КП24064
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24040
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	18,05	20,53	84,71	649	
Всего в день	1 225	31,37	32,97	138,03	1 070	

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						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП24049

Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	1,5	2,55	8,65	64	КП24008
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	10,33	8,7	54,31	419	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	1,35	1,05	13,5	63	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КП24019
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	11,4	12,03	19	231	КП24034
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	19,71	21,7	86,54	670	
Всего в день	1 225	30,04	30,4	140,85	1 089	

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						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	11,27	9,52	50,93	434	
Обед						
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	4,2	4	10,2	109	КП24013
Макароны отварные с маслом раст.	150	2,33	5,55	35,03	202	ЛАК0007
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	КП24007
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	20,05	18,77	89,36	665	
Всего в день	1 215	31,32	28,29	140,29	1 098	

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						
Картофель отварной	170	3,4	3,74	25,5	152	ЛАК0015
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	КП24033
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	15,93	9,3	61,23	410	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24119
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	1,5	2,55	8,65	64	КП24008
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	29,84	33,55	131,86	787	
Всего в день	1 225	45,77	42,85	193,09	1 197	

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						
Макароны отварные с маслом раст.	170	2,63	6,29	39,7	229	ЛАК0007
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	КП24007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	14,13	11,27	64,46	434	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24118
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Обед	715	14,29	17,52	79,8	561	
Всего в день	1 225	28,43	28,79	144,26	996	

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						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	16,33	13,35	53,66	485	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
Картофель отварной	150	3	3,3	22,5	134	ЛАК0015
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	КП24033
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	18,88	16,41	88,28	627	
Всего в день	1 225	35,21	29,76	141,94	1 112	

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						
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	170	4,87	6,57	15,41	158	ЛАК0019
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	9,73	7,5	39,82	382	
Обед						
Свекольник	200	2	4,61	8,35	104	КП24120
Макароны отварные с маслом раст.	150	2,33	5,55	35,03	202	ЛАК0007
Голень куриная запеченная с подливом из томатной пасты	90	14,2	8,2	10,4	176	КП24067
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01

Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	705	24,75	23,03	105,31	742	
Всего в день	1 215	34,48	30,53	145,13	1 124	

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						
Борщ на курином бульоне	230	17,11	5,83	11,32	166	КП24121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Кекс для детского питания	32	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак	570	23,84	7,99	63,18	425	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	2,03	1,58	20,25	95	КП24063
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	705	21,07	20,18	80,12	674	
Всего в день	1 275	44,91	28,17	143,3	1 099	

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						
Картофель отварной	170	3,4	3,74	25,5	152	ЛАК0015
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	15,36	11,47	49,11	424	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	90	1,82	1,8	20,25	108	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	705	22,55	19,57	105,92	784	
Всего в день	1 215	37,91	31,04	155,03	1 208	
Итого		338,76	304,63	1 473,34	10 896	
Среднее за период		33,88	30,46	147,33	1 090	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,44	25,16	54,09		