

Согласовано
Директор МАОУ Гимназия №2

И.К. Гевлич
« 25 » Июль 2024г.



Утверждаю
Директор ООО «Успехъ»

Н.В. Фролова
« 26 » Июль 2024г.



Рацион пищевая непереносимость (яйца)

Меню приготавливаемых блюд при пищевой аллергии к куриному яйцу

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом	240	15,8	17,7	35	362,5	265
	Огурцы консервированные	10	0,08	0,01	0,17	1,1	149
	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	25	98,5	491
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
Итого за Завтрак			18,55	18,95	88,97	595,6	

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели "мясные" с соусом красным (мясное блюдо)	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	5,3	43,5	249	171
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,4	573
	Чай с лимоном	200/10	0,2	0	9	38	377
Итого за Завтрак			18,6	13,2	77,2	488,9	

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	11,8	15	41	347	175
	Фрукт сезонный	120	0,48	0,48	11,76	53,28	пр
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Итого за Завтрак			13,28	16,46	68,52	570

Какао с молоком	200	4	3	21	127	382
Итого за Завтрак	540	17,28	19,58	89,23	597,28	

Неделя: 1

День: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг из творога запеченный с соусом (в ассортименте)	100/50	21,66	15,2	89,16	507,2	220/326,334
Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36	376
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,4	пр
Итого за Завтрак	550	22,66	16	117,86	631,6	

Неделя: 1

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Блины с соусом (в ассортименте)	130/40	13,1	13,6	36,5	311,8	397/326,334
Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	461
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	573
Итого за Завтрак	510	15,28	14,21	67,06	447,28	

Неделя: 2

День: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном (мясное блюдо)	110	6,5	7,7	10,1	132,5	271/422
Завтрак	Гороховое пюре	150	8,8	7,6	29	220	199
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9,2	42,3	574
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Чай с лимоном	200/10	0,2	0	9	38	377
	Итого за Завтрак	510	17,5	16,4	72,3	502,8	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная с соусом красным (мясное бл.)	110	7,5	8,50	3,5	120,5	101/422
	Рис отварной	150	2,4	3,9	33	176,7	234
	Огурцы консервированные	10	0,08	0,01	0,17	1,1	149
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9,2	42,3	574
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	17,2	98,5	491
	Итого за Завтрак	510	12,15	13,55	78,07	509,1	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом	240	15,8	17,7	35	362,5	265
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	573
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	пр
	Какао с молоком	200	4	3	22	105	382

Итого за Завтрак		600	22,78	22,41	93,46	636,56	
Неделя: 2							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	14,0	16,8	53,8	421,5	173
Завтрак	Батон витаминизированный	30	1,2	1	16	75	пр
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	53,28	пр
	Сыр	20	5,2	5,4		70	15
	Чай с лимоном	200/10	0,2	0	9	38	377
Итого за Завтрак		640	21,1	23,65	90,55	657,8	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Тефтели " мясные" с соусом красным (мясное блюдо)	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Завтрак	Макаронные изделия отварные	190	9,1	15,83	49,3	376,1	202
	Батон витаминизированный	30	1,2	1	16	75	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	461
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	573
Итого за Завтрак		560	21,3	32,0	94,3	732,0	
Итого за период			229,79	189,91	869,00	5798,93	
Среднее значение за период			23	19	87	580	