

Согласовано  
Директор МАОУ Гимназия №2



И.К. Гевлич  
2024г.

Утверждаю  
Директор ООО «Спехъ»



И.В. Фролова  
2024г.

## Рацион пищевая непереносимость (яйца)



Меню приготавливаемых блюд возрастной категории от 7 до 11 лет при пищевой аллергии к куриному яйцу

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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 свежемороженой 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
<b>Итого за Завтрак</b>			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		
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>			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		
<b>Завтрак</b>	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

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

**Неделя: 1**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,66</b>	<b>16</b>	<b>117,86</b>	<b>631,6</b>		

**Неделя: 1**

**День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15,28</b>	<b>14,21</b>	<b>67,06</b>	<b>447,28</b>		

**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
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,5</b>	<b>16,4</b>	<b>72,3</b>	<b>502,8</b>	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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 свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	17,2	98,5	491
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>12,15</b>	<b>13,55</b>	<b>78,07</b>	<b>509,1</b>	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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

<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	22,78	22,41	93,46	636,56	
-------------------------	------------	-------	-------	-------	--------	--

**Неделя: 2**

**День: четверг**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи						
Каша вязкая молочная пшенная	250	14,0	16,8	53,8	421,5	173
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	21,1	23,65	90,55	657,8	

**Неделя: 2**

**День: пятница**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи						
Тефтели " мясные" с соусом красным (мясное блюдо)	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	21,3	32,0	94,3	732,0	
<b>Итого за период</b>		229,79	189,91	869,00	5798,93	
<b>Среднее значение за период</b>		23	19	87	580	