

«Согласовано»

Директор МАОУ Гимназия 2

И. К. Гевлич



« 24 » *ноября* 2023 года

«Утверждаю»
ООО «Успехъ»

Н. В. Фролова



« 24 » *ноября* 2023 года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 7 до 11 лет при пищевой аллергии к куриному яйцу

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		
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 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
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

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 ценность	№ 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
Итого за Завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	17,2	98,5	491
		510	12,15	13,55	78,07	509,1	

Неделя: 2

День: среда

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
	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
Итого за Завтрак		200	4	105,3	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		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	14,0	16,8	53,8	421,5	173
	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	

Итого за Завтрак		110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Неделя: 2							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели " мясные" с соусом красным (мясное блюдо)	190	9,1	15,83	49,3	376,1	202
	Макаронные изделия отварные	30	1,2	1	16	75	пр
	Батон витаминизированный	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Масло сливочное	200	0,2	0	9,1	36	461
	Чай каркаде с сахаром	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	