

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Пашкова А.В. (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2025г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием пищевая аллергия (исключение молочных продуктов)

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	Завтрак	40	2,70	4,00	19,00	122,80
883	Каша пшённая без молока с маслом сливочным		260	9,3	10	46,5	245,4
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,2	89,9
		Итого завтрак:		12,06	14	80,7	458,1
		Обед					
1039	Суп с вермишелью		200	1,90	2,00	13,90	80,70
444,01	Плов со свининой с огурцом солёным		250/15	18,20	21,00	49,20	440,60
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20
		Итого обед:		23,40	24,00	98,40	814,70

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	Завтрак	50	2,70	1,00	19,30	129,30
235,05	Каша рисовая без молока с маслом сливочным		250	6,30	8,00	39,60	257,00
1188	Чай с сахаром		200	0	0	16	63,80
		Итого завтрак:		9,00	9,00	74,90	450,10
		Обед					
1049	Суп-пюре из гороха		200	6,20	2,00	18,10	113,30
943	Гренки из пшеничного хлеба		10	1,30	0,00	7,80	40,00
1308,02	Биточек куриный в соусе томатном		110	13,30	18,00	2,30	168,50
516	Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,30	4,00	37,80	218,50
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,80	2,00	18,40	106,60
		Итого обед:		31,20	26,00	108,70	748,60

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка	Завтрак	40	2,90	4,00	29,20	112,50
850	Каша овсяная Геркулес без молока с маслом сливочным		260	10,70	12,00	53,90	268,60
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,2	89,9
		Итого завтрак:		13,66	16,00	98,30	471,00
		Обед					
1030	Рассольник ленинградский		200	2,10	5,00	14,20	111,30
1027,13	Котлета деревенская в соусе		90	14,70	12,00	8,50	199,90
998	Каша гречневая рассыпчатая		150	9,30	6,00	48,60	184,60
1899	Напиток каркадэ		200	0,60	0,00	3,60	65,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт		110	0,40	0,00	10,70	80,70
		Итого обед:		30,40	24,00	105,00	741,70

№ рец	4 день	Четверг		Пищевые вещества				К/кал
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У		
1141,08	Печенье детское		40	3,00	4,00	29,70	122,80	
842	Каша ячневая без молока с маслом сливочным		260	5,80	6,00	45,60	257,90	
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,1	89,9	
		Итого завтрак:		8,86	10,00	90,40	470,60	
		Обед						
1021	Борщ с капустой, картофелем на бульоне		200	1,40	5,00	10,50	142,40	
1027,6	Котлета московская в соусе томатном		110	10,80	10,00	1,16	255,10	
995	Картофельное пюре без молока		150	3,20	7,00	22,00	123,20	
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80	
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20	
		Итого обед:		18,70	23,00	68,96	684,70	

№ рец	5 день	Пятница		Пищевые вещества				К/кал
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У		
1046	Бутерброд с повидлом		50	2,70	1,00	19,30	129,30	
1013	Каша пшеничная без молока с маслом сливочным		250	1,50	2,00	6,30	250,10	
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80	
		Итого завтрак:		4,20	3,00	41,50	443,20	
		Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне		200	1,50	5,00	7,30	165,60	
1023	Фрикадельки из мяса птицы с соусом		100	17,30	5,00	3,30	132,20	
512	Рис припущеный		150	3,60	6,00	37,00	220,40	
819,02	Горошек зелёный отварной		20	0,60	1,00	7,90	16,70	
483	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	89,9	
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20	
		Итого обед:		26,36	18,00	90,00	725,00	

№ рец	6 день	Понедельник		Пищевые вещества				К/кал
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У		
1141,09	Печенье детское		40	2,70	4,00	19,00	122,80	
235,05	Каша рисовая без молока с маслом сливочным		260	6,60	8,00	41,20	267,30	
483	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	89,9	
		Итого завтрак:		9,36	12,00	75,30	480,00	
		Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми		200	4,70	4,00	17,20	133,30	
1027,13	Котлета деревенская в соусе красном		110	13,20	12,00	8,70	188,80	
516	Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,30	4,00	37,80	218,50	
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80	
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20	
		Итого обед:		27,50	21,00	99,10	704,60	

№ рец	7 день Вторник	Завтрак	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30		129,30
850	Каша овсяная Геркулес без молока с маслом сливочным	250	10,30	12,00	51,80		268,60
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00		63,80
	Итого на завтрак:		13,00	13,00	87,10		461,70
	Обед						
1175	Рассольник домашний	200	1,90	5,00	12,70		92,40
1020	Плов с мясом птицы	260	24,9	29	50,2		493,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30		101,70
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40		100,20
	Итого на обед:		30,40	35,00	106,60		788,00

№ рец	8 день Среда	Завтрак	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00		112,50
854	Каша пшённая без молока с маслом сливочным	260	9,30	10,00	46,50		303,40
1899	Напиток каркадэ	200	0,50	0,00	3,60		65,00
	Итого на завтрак:		12,20	13,00	74,10		480,90
	Обед:						
1021	Борщ с капустой, картофелем на бульоне	200	1,40	5,00	10,50		142,40
1027,6	Котлета Московская в соусе томатном	110	12,00	10,00	2,30		255,10
995	Картофельное пюре без молока	150	3,20	7,00	22,00		123,20
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90		16,70
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10		89,9
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40		100,20
	Итого на обед:		20,56	24,00	77,20		727,50

№ рец	9 день Четверг	Завтрак	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70		122,80
1013	Каша пшеничная без молока с маслом сливочным	260	1,50	2,00	26,50		252,10
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10		89,9
	Итого на завтрак:		4,56	6,00	71,30		464,80
	Обед:						
124	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,50	5	7,3		106
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16		157,30
512	Рис припущеный	150	3,60	6,00	37,00		220,34
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00		63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40		100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70		80,70
	Итого на обед:		22,00	30,00	91,56		728,34

№ рец	10 день Пятница	Завтрак	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30		129,30
842	Каша ячневая без молока с маслом сливочным	250	5,60	6,00	43,80		257,90
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90		63,80
	Итого на завтрак:		8,30	7,00	79,00		451,00
	Обед:						
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20		110,00
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60		236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60		184,60
1899	Напиток каркадэ	200	0,50	0,00	3,60		65,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,23	1,00	24,30		125,30
	Итого на обед:		29,43	40,00	92,30		721,20