

СОГЛАСОВАНО
Директор МАOU

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2024г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте 12 лет и старше

с заботливым пищевым аллергией (с исключением продуктов: молоко, творог, пшеничные злаки, крахмал, геркулес, пшеничные, сухофрукты)

№ п/п	Наименование	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
№ п/п	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
		Завтрак 2					
91	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00	
632/1	Туляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00	
173	Картофель отварной	180	5,66	0,68	29,04	144,90	
**	Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	
		Итого завтрак:	22,76	32,18	69,44	590,10	

№ п/п	Наименование	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
№ п/п	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
		Завтрак 2					
раз	Пшеница из свинины	100	10,60	5,30	10,20	130,60	
429	Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00	
**	Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90	
	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00	
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	
		Итого завтрак:	17,15	12,10	67,93	495,20	

№ п/п	Наименование	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
№ п/п	3 день	Среда	Пищевые вещества				
		Завтрак 2					
94	Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00	
раз	Котлета Сочная	100	10,80	17,10	29,70	312,30	
291	Пакушки отварные с горошком зеленым	180/20	6,70	0,68	31,40	159,50	
507/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	
929/1	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,00	3,90	29,80	166,80	
		Итого завтрак:	3,00	3,90	29,80	166,80	

№ п/п	Наименование	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
№ п/п	4 день	Четверг	Пищевые вещества				
		Завтрак 2					
94	Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00	
раз	Биточек из пылушка припущенный	100	12,60	12,60	14,40	231,30	
429	Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00	
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90	
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	
		Итого на завтрак:	20,55	28,00	87,03	622,90	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат
ответственного питания"
Медведев Е.Н.



№ п/п	8 день	Среда				Итого на завтрак:	21,17	2,77	64,98	457,30
345	Котлета рыбная	Выход	Б	Ж	У	100	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вармишель отварная	Выход	Б	Ж	У	180	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром	Выход	Б	Ж	У	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт	Выход	Б	Ж	У	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	Выход	Б	Ж	У	25	1,90	0,20	12,30	58,70
Пищевые вещества										

№ п/п	7 день	Вторник				Итого на завтрак:	3,70	4,90	37,20	208,50
91	Бутерброд с повидлом на ржано-пшеничном хлебе	Выход	Б	Ж	У	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз	Котлета Буратино (цыплёнок)	Выход	Б	Ж	У	100	8,10	18,00	9,90	231,30
415	Рис припущенный	Выход	Б	Ж	У	180	3,54	6,05	32,40	198,00
507/929/1	Компот из свежих фруктов	Выход	Б	Ж	У	200	0,50	0,20	23,10	96,00
590	Хлеб ржано-пшеничный	Выход	Б	Ж	У	25	3,70	4,90	37,20	208,50
Пищевые вещества										

№ п/п	6 день	Понедельник				Итого завтрак:	20,26	22,18	93,12	610,40
91	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	Выход	Б	Ж	У	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз	Мясо тушёное в соусе (свинина)	Выход	Б	Ж	У	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	Выход	Б	Ж	У	180/20	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде	Выход	Б	Ж	У	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб ржано-пшеничный	Выход	Б	Ж	У	30	1,90	0,20	12,30	58,70
Пищевые вещества										

№ п/п	5 день	Пятница				Итого завтрак:	17,40	20,90	69,00	627,90
раз	Биточек из цыплёнка	Выход	Б	Ж	У	100	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2	Каша гречневая рассыпчатая	Выход	Б	Ж	У	180	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Компот из изюма	Выход	Б	Ж	У	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб ржано-пшеничный	Выход	Б	Ж	У	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Фрукт	Выход	Б	Ж	У	150	1,00	0,00	0,00	92,00
Пищевые вещества										

Обозначения/Интература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

№ п/п	10 день	Пятица	Выход			Итого на завтрак:
			Б	Ж	У	
						К/кал
						Пищевые вещества
раз			100	13,00	14,00	229,00
681/2			180	4,50	21,00	144,00
493			200	0,10	15,00	60,00
			150	1,00	0,00	92,00
108			25	1,90	0,20	58,70
						583,70

№ п/п	9 день	Четверг	Выход			Итого на завтрак:
			Б	Ж	У	
						К/кал
						Пищевые вещества
94			35	2,71	8,28	157,80
раз			100	16,2	0,8	77,00
429			180	3,15	16,35	138,00
242*			200	3,77	25,95	153,92
108			25	1,90	0,20	58,70
						585,42