



Исход. со шм 2-го Тонд
Бундасвати

Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
Исакова Г.Ф.



Основное 2-х недельное меню

для обучающихся
1 – 4, 5-11 классов для категории
«Пищевая аллергия»
на весенне-летний период



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: с 7-11 лет пищ.аллергия 1

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП24049
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	1шт.	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Завтрак	489	10,12	8,7	53,26	512	
Всего в день	489	10,12	8,7	53,26	512	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" (раст.масло)	170	9,52	11,56	22,67	218	ЛАК0049
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Всего в Завтрак	579	10,82	12,06	42,73	442	
Всего в день	579	10,82	12,06	42,73	442	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	170	0,31	0,63	53,52	249	ФНК0004
Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	90	1,4	4,73	4	115	КП24204
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Всего в Завтрак	479	2,42	5,46	65,58	433	
Всего в день	479	2,42	5,46	65,58	433	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП24050
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	1шт.	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Завтрак	469	11,84	11,34	48,33	495	
Всего в день	469	11,84	11,34	48,33	495	

1-ая неделя/Пн

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- цп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре б/м на растительном масле	170	3,4	5,24	22,81	154	ЛАКТ006
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	КП24033
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Всего в Завтрак	479	13,43	10,42	41,54	348	
Всего в день	479	13,43	10,42	41,54	348	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП24049
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	КП24007
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Всего в Завтрак	479	14,23	10,27	34,76	386	
Всего в день	479	14,23	10,27	34,76	386	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре б/м на растительном масле	170	3,4	5,24	22,81	154	ЛАКТ006
Котлеты мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24040
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Всего в Завтрак	479	11,6	12,54	38,87	353	
Всего в день	479	11,6	12,54	38,87	353	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая б/м на растительном масле	170	4,87	6,57	33,77	215	ЛАКТ007
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	1шт.	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Всего в Завтрак	479	9,25	9,27	61,83	480	
Всего в день	479	9,25	9,27	61,83	480	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	200	12	12,67	20	243	КП24034
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы без глютена, безбелковые	9					БГ00004
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	609	12,6	13,07	32,6	401	
Всего в день	609	12,6	13,07	32,6	401	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы рисовые без глютена	9	0,7	0,1	7,46	66	БГ00006
Всего в Завтрак	479	13,63	12,97	39,86	432	
Всего в день	479	13,63	12,97	39,86	432	
Итого		109,94	106,09	459,36	4 279	
Среднее за период		10,99	10,61	45,94	428	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,28	22,31	42,94		