

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_

2022 г. \_\_\_\_\_

для обучающихся с пищевой аллергией ( безмолочная диета, с исключением из рациона молока и кисломолочной продукции: сливки, сыр, сливочное масло, творог, кефир, сметана, простокваша, ряженка, йогурт, пахта, сухое молоко, айран, варенец)

Льготной категории 1-4 классов

На зимний период 2022г.

Стоимостью 140 р.



№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Na			
<b>1 неделя</b>																					
	<b>1 День</b>																				
1	Биточки, котлеты из кальмаров и трески (м/р)	353 (12)	100	10,899	9,900	5,518	155	0,12	0,08	0,88	3,25	0,61	34,09	206,42	49,61	1,60	127,50	62,79	14		
2	Каша пшеничная рассыпчатая * (масло растительное)	463 (12)	150	5,316	4,303	34,379	198	0,17	0,02	0,00	0,00	0,00	28,80	153,12	35,25	2,60	122,94	60,02	42		
3	Чай с лимоном 200/107 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0		
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	150/шт	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,04	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45	232,50	1,32	0		
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0		
<b>Итого за День:</b>				<b>19,028</b>	<b>15,022</b>	<b>85,665</b>	<b>554</b>	<b>0,51</b>	<b>0,18</b>	<b>11,28</b>	<b>3,25</b>	<b>0,61</b>	<b>147,44</b>	<b>489,33</b>	<b>136,90</b>	<b>10,05</b>	<b>608,35</b>	<b>124,14</b>	<b>56</b>		
<b>2 День</b>																					
1	Овощи в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие)	290 (5)	200	12,062	15,438	2,892	199	0,13	0,52	21,70	0,39	2,43	71,72	236,46	23,79	3,33	271,59	23,72	35		
2	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,264	0,116	14,316	59	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,36	3,40	3,40	0,64	10,00	0,20	0		
3	Булочка "Лакомка" (масло раст.)	(25)	75	4,605	4,519	39,530	217	0,06	0,03	0,01	0,06	0,05	14,28	52,95	9,27	0,75	73,52	22,85	5		
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0		
5	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	200/шт	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0		
<b>Итого за День:</b>				<b>19,490</b>	<b>20,644</b>	<b>83,826</b>	<b>599</b>	<b>0,36</b>	<b>0,68</b>	<b>341,71</b>	<b>0,45</b>	<b>2,47</b>	<b>190,37</b>	<b>386,81</b>	<b>76,86</b>	<b>6,07</b>	<b>806,11</b>	<b>50,28</b>	<b>41,3</b>		
<b>3 День</b>																					
1	Зеленый горошек порциями	1124 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0		
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,29	0,12	1,00	0,00	0,00	54,88	190,64	33,31	2,87	268,46	104,43	3		
3	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,18	0,11	30,00	0,00	0,00	19,42	87,99	34,76	1,38	852,11	55,67	1,7		
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0		
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0		

6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	100г/шт	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	39,00	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	
<b>Итого за день:</b>																				
<b>4 День</b>																				
1	Котлеты рыбные любительские ( вода, масло растительное)	390 (21)	100	9,954	4,096	1,880	84	0,08	0,11	2,58	6,83	0,90	41,64	180,40	31,28	0,89	301,07	212,62	19	
2	Каша перловая с овощами ( масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,07	0,03	1,12	0,00	0,00	33,66	168,33	23,23	1,07	109,30	119,95	20	
3	Булочка домашняя ( масло раст.)	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,05	0,02	0,01	0,04	0,03	10,75	40,22	7,15	0,58	55,04	16,55	5	
4	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,36	3,40	3,40	0,64	10,00	0,20	0	
5	Фрукты свежие ( груша)	(12)	189г/шт	0,625	0,522	18,217	80	0,04	0,06	9,25	0,00	0,00	35,15	29,60	22,20	4,25	286,75	1,63	0	
<b>Итого за день:</b>																				
<b>5 День</b>																				
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	60	1,526	2,566	6,970	57	0,07	0,08	71,87	0,00	0,00	25,85	40,51	23,37	0,99	317,01	38,61	1	
2	Грудки куриные отварные	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,10	0,00	2,27	0,05	0,00	25,81	183,47	22,14	1,55	419,82	113,25	25	
3	Макаронные изделия отварные * ( масло растительное)	516 (21)	150	4,854	4,440	33,581	194	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	22,12	93,67	27,55	0,89	117,36	102,17	1	
4	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3	
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0	
<b>Итого за день:</b>																				
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 День</b>																				
1	Фасоль отварная с луком, морковью и томатом*	(25)	80	5,033	6,580	13,635	134	0,16	0,08	3,78	40,70	0,11	59,02	153,73	40,14	1,98	394,54	75,66	6	
2	Сердце из говядины в соусе * 50/50	406 (12)	100	11,039	7,394	5,031	131	0,31	0,64	6,17	16,63	0,00	16,59	186,37	25,10	4,25	280,06	78,65	19	
3	Рис припущенный * масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,22	0,02	0,00	0,00	0,00	12,48	80,53	26,75	0,59	52,70	90,32	9	
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0	
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0	
6	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	120г/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0	
<b>Итого за день:</b>																				
<b>2 День</b>																				
1	Огуцы соевые порциями	T24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0	
2	Тертые "Сочные" из горбуши и семги в соусе 90/60 масло растительное	332 (12)	150	10,829	10,859	11,880	189	0,17	0,11	4,78	18,47	6,45	25,37	147,44	27,40	0,86	303,74	90,13	28,5	
3	Картофель отварной * ( масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,18	0,11	30,00	0,00	0,00	19,42	87,99	34,76	1,38	852,11	55,67	1,7	
4	Чай с лимоном 200/10г *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0	

5	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие ( мандарин)	(0)	100шт	0,710	0,197	7,529	35	0,06	0,03	39,90	0,00	0,00	0,00	36,75	17,85	11,55	0,10	152,75	0,27	0,00
<b>Итого за День:</b>																				
<b>3 День</b>																				
1	Кнепи из куриных грудок ( на воде)	(25)	90	13,350	3,092	8,711	116	0,12	0,05	1,38	0,05	0,16	58,17	142,29	18,89	1,44	286,30	77,24	18,00	0,00
2	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,11	0,08	28,82	0,00	0,00	35,11	70,73	32,00	1,11	487,26	24,11	2,00	0,00
3	Булочка "Веснушка" ( масло раст.)	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,04	0,02	0,01	0,04	0,02	10,80	37,09	6,92	0,55	62,41	15,53	3,00	0,00
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие ( апельсин)	(12)	200шт	1,559	0,385	16,462	76	0,08	0,06	123,00	0,00	0,00	69,70	47,15	26,65	0,61	403,85	3,61	0,00	0,00
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за День:</b>																				
<b>4 День</b>																				
1	Брокколи припущенные	(25)	40	1,525	0,099	1,079	11	0,04	0,04	40,00	0,00	0,00	16,54	31,80	16,18	0,54	122,87	37,54	1,00	0,00
2	Котлета " Рыбка деликатесная"	(25)	90	9,396	11,911	5,445	167	0,10	0,07	2,27	9,25	1,61	33,27	174,70	29,86	1,21	253,50	179,28	19,00	0,00
3	Рис припущенный с овощами и кукурузой ( масло растительное)	(25)	150	3,025	5,017	33,299	190	0,20	0,02	1,68	0,00	0,00	14,83	86,88	26,96	0,68	70,39	73,89	8,00	0,00
4	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0,00	0,00
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие ( банан)	(21)	125-1/2	1,584	0,000	26,768	113	0,06	0,06	12,50	0,00	0,00	10,00	35,00	52,50	0,75	435,00	1,25	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>																				
<b>5 День</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	20	0,220	0,019	0,937	5	0,02	0,02	40,00	0,00	0,00	1,50	3,20	1,40	0,10	32,60	0,60	0,00	0,00
2	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,24	1,59	26,46	5904,00	0,00	26,86	248,81	22,91	5,32	267,18	115,19	32,00	0,00
3	Макаронные изделия отварные ( с перцем, кукурузой) масло растительное	516 (21)	150	4,212	3,498	28,662	163	0,09	0,04	39,41	0,00	0,00	19,37	82,87	22,68	0,84	122,41	79,38	11,11	0,00
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	2,34	4,23	2,84	0,13	48,80	7,98	0,20	0,00
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	100шт	0,338	0,036	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,20	0,00
<b>Итого за День:</b>																				
<b>Итого за неделю:</b>																				
<b>Среднее значение за период:</b>																				
				15,20	17,23	77,63	542	0,49	0,47	114,40	599,98	1,24	141,84	401,21	104,56	7,04	1005,00	195,65	33,50	0,00

Всего: 5423 : 10 = 542 ккал
Всего: 191,970 : 10 = 19,197 грамм Белка
Всего: 172,272 : 10 = 17,227 грамм жира
Всего: 776,279 : 10 = 77,628 грамм углеводов
Всего: 4,86 : 10 = 0,49 мг витамина В1
Всего: 4,74 : 10 = 0,47 мг витамина В2
Всего: 571,43 : 10 = 57,14 мг витамина С
Всего: 5999,77 : 10 = 599,98 мг витамина А
Всего: 12,37 : 10 = 1,24 мг витамина D
Всего: 1418,39 : 10 = 141,84 мг кальция
Всего: 4012,14 : 10 = 401,21 мг фосфора
Всего: 1045,64 : 10 = 104,56 мг магния
Всего: 70,37 : 10 = 7,04 мг железа
Всего: 10059,88 : 10 = 1005,99 мг калия
Всего: 0,02 : 10 = 0,002 мг йода
Всего: 0,30 : 10 = 0,03 мг селена
Всего: 1,53 : 10 = 0,153 мг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №