

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, слушенное молоко, айран, варенец)

льготной категории 1-4 классов

на зимний период 2022 г.

стоимостью 350 р.



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Л	С
1 неделя																			
1 день																			
Завтрак																			
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 200/10г *	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	0,01
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	165/шт	0,558	0,465	16,247	71	0,03	0,05	8,25	0,00	0,00	31,35	26,40	19,80	3,79	255,75	1,45	0,
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,09	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			692	19,079	15,064	87,142	560	0,51	0,19	12,03	3,25	0,61	150,29	491,73	138,70	10,39	631,60	124,27	56,4
Обед																			
1	Салат из соленых помидор	37 (13)	70	0,651	3,360	2,720	44	0,01	0,01	9,55	0,00	0,00	8,93	26,00	9,97	0,54	161,26	1,00	1,4
2	Суп картофельный с горохом (масло раст.)	139 (21)	250	4,696	3,930	16,974	122	0,25	0,08	11,81	0,03	0,00	35,23	88,58	35,53	2,07	474,46	64,39	4,0
3	Г овардина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,0
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,0
5	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком (масло раст.)	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,11	0,11	0,90	0,00	0,00	45,09	178,55	29,02	2,88	255,14	42,19	2,6
6	Рагу из овощей (масло раст.)	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	2,5
7	Напиток из клубники свеж с "Витожкой"	(25)	200	0,254	0,132	24,194	99	0,01	0,00	29,00	0,03	0,00	16,60	9,95	7,20	0,54	39,51	0,35	0,1
8	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	0,0
9	Ватрушка с брусничкой (масло раст.)	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,04	0,03	3,07	0,05	0,08	18,33	45,82	9,01	0,80	72,04	24,47	3,8
Итого за обед:			918	30,261	34,009	124,491	925	0,73	0,40	86,15	0,11	0,08	224,21	580,10	161,11	10,40	1718,2	237,71	14,8

Итого за день:		2 День		Завтрак		Обед		Итого за день:		3 День		Завтрак		Обед		Итого за день:		
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	271,69	23,72
2	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
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
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
5	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	210шт	1,597	0,395	16,864	77	0,08	0,06	126,00	0,00	0,00	71,40	48,30	27,30	0,63	413,70	3,70
Итого за завтрак:			725	19,471	20,547	79,055	579	0,36	0,62	147,81	0,45	2,47	186,66	393,96	79,16	6,32	815,81	50,26
Обед																		
1	Перец сладкий порциями	(1)	40	0,439	0,038	1,874	10	0,03	0,04	80,00	0,00	0,00	3,20	6,40	2,80	0,20	65,20	1,20
2	Рассолынки Ленинградский с перловой крупой, стебель сельдерея (масло растительное)	132 (21)	250	1,770	3,781	14,103	98	0,10	0,07	17,58	0,03	0,00	25,66	73,67	27,44	1,03	476,93	64,11
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12
4	Фрикадельки "Деликатесные" (масло растительное) с томатным соусом 100/60	397 (21)	160	12,537	7,041	6,253	139	0,18	0,19	9,14	21,46	7,57	36,74	174,14	32,24	1,27	412,71	138,19
5	Рататуй (рис с овощами запеченными : перец сладкий, морковь, лук, кукуруза) м/р	(25)	150	2,783	4,397	25,089	151	0,17	0,07	56,33	0,00	0,00	33,76	91,53	34,62	1,02	187,60	123,06
6	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
7	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
Итого за обед:			880	24,858	20,257	91,935	649	0,79	0,43	185,05	21,49	7,57	191,59	519,39	159,39	6,54	1360,9	407,69
Итого за день:				44,329	40,804	170,990	1229	1,15	1,06	332,86	21,94	10,04	378,25	913,36	238,55	12,86	2176,7	457,95
3 День																		
Завтрак																		
1	Зеленый горошек порциями	7/24 (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
2	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины с луком (масло раст.)	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	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
4	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	10,00	0,20
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
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	110шт	0,744	0,207	7,887	36	0,07	0,03	41,80	0,00	0,00	38,50	18,70	12,10	0,11	170,50	0,29
Итого за завтрак:			620	17,053	25,357	76,304	602	0,67	0,35	275,80	0,00	0,00	155,40	367,33	104,27	5,98	1387,7	160,58
Обед																		
1	Икра свекольная	78 (21)	80	1,217	5,362	8,018	85	0,03	0,03	11,47	0,00	0,00	32,90	41,27	19,96	1,20	276,51	53,20
Итого за день:				49,340	49,073	211,633	1486	1,24	0,59	98,18	3,36	0,69	374,49	1071,82	299,81	20,80	2349,8	361,98