

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МБОУ
 Г.САЛАВАТА
 2023 г.
 №4
 г.Салавата
 ИНН 0266019131

С.В. Турченкова

Республика "ТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР
 "Общепит"
 г.Салавата
 МАКОВ В.В.
 2023 г.
 Введено в работу "04" "11" 2023 г.

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ
 ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ
 С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ
 ПРОДУКЦИИ. ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.**

Сезон: осень - зима 2023
 Категория: Учащиеся 7-11 лет

1-ая недели/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
23	Котлеты рубленые из мяса индейки с бульоном	90	10,00	14,90	10,90	225,00	0,43	0,22	13,20	13,56	1,05
4.19	Картофель тушеный	180	4,50	12,12	30,00	252,00	0,15	14,70	28,97	44,35	1,72
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	500	17,04	27,54	72,00	598,00	0,60	15,92	52,83	69,51	4,87
	Обед										
2.10	Рассольник домашний (без сметаны)	200	4,20	4,32	12,16	104,16	0,12	21,75	33,52	34,85	2,55
3.23	Фрикадельки из мяса индейки паровые с бульоном	90	4,00	5,04	9,36	105,60	0,05	0,08	22,46	16,85	0,71
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	6,72	4,32	27,68	177,20	0,21	0,00	15,40	146,19	5,01
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	1,00	44,00	172,00	0,04	2,00	20,80	23,20	4,20
	Всего в обед	700	19,90	14,70	102,30	593,96	0,42	23,83	92,44	221,09	12,47
	Всего в день		36,94	42,24	174,30	1191,96	1,02	39,75	145,27	290,60	17,34

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.16	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным (жидкая)	185	4,57	7,20	27,70	194,40	0,03	0,34	80,34	18,20	0,27
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	515	7,51	8,12	68,60	362,70	0,11	14,04	101,10	83,10	4,59
	Обед										
2.5	Суп из овощей (без сметаны)	200	2,90	3,40	8,60	76,00	0,06	6,81	17,00	16,40	0,60
8	Рагу из мяса индейки	180	10,80	14,40	15,36	235,80	0,12	8,28	34,20	37,80	1,62
5.103.1 Ш	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,67	2,25	3,73	39,80	0,02	1,14	35,40	13,50	0,52
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в обед	700	19,35	20,57	58,79	472,60	0,22	17,23	97,26	79,30	4,84
	Всего в день		26,86	28,69	127,39	835,30	0,33	31,27	198,36	162,40	9,43

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.10	Капуста тушеная	180	4,03	4,02	11,74	99,20	0,04	37,00	93,00	33,00	1,30
3.24	Биточки паровые из мяса индейки с бульоном	90	7,40	6,00	6,10	109,00	0,04	0,19	28,69	14,72	0,60
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	500	13,97	10,54	48,94	329,20	0,10	38,19	132,35	59,32	4,00
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми	200	15,10	8,00	16,00	197,00	0,22	9,60	35,40	43,10	3,20
3.26	Гуляш из отварной индейки с бульоном	90	6,84	7,92	12,01	230,00	0,04	0,99	10,90	17,82	1,77
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,60	4,00	36,70	200,00	0,03	0,00	21,30	9,60	0,40
7.13	Компот из всежих яблок	200	0,20	0,10	16,00	67,00	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в обед	700	30,62	20,52	102,71	780,00	0,32	13,19	84,03	85,25	8,27
	Всего в день		44,59	31,06	151,65	1109,20	0,42	51,38	216,38	144,57	12,27

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.20	Каша пшениная безмолочная жидкая с маслом растительным	185	5,40	7,20	32,70	212,40	0,03	0,46	103,50	11,82	0,11
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	515	8,34	8,12	73,60	380,70	0,11	14,16	124,26	76,72	4,43
	Обед										
тгк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	200	13,20	9,10	14,10	195,00	0,12	14,00	26,60	34,20	2,60
3.27	Тефтели из филе индейки с рисом с бульоном	90	6,04	8,80	8,00	160,00	0,04	0,50	14,26	21,00	1,00
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	6,72	4,32	27,68	177,20	0,21	0,00	15,40	146,19	5,01
5.102.1 Ш	Капуста отварная с маслом растительным	60	0,67	2,25	3,73	39,80	0,02	1,14	35,40	13,50	0,52
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в обед	760	31,61	24,99	84,61	693,00	0,41	16,64	102,32	226,49	11,23
	Всего в день		39,95	33,11	158,21	1073,70	0,52	30,80	226,58	303,21	15,66

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3.28	Жаркое по-домашнему из мяса индейки	180	15,80	15,90	13,50	261,00	0,12	6,27	18,02	36,90	2,86
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в Завтрак	510	18,74	16,82	54,40	429,30	0,20	19,97	38,78	101,80	9,40
	Обед										
ттк №25	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	8,20	6,40	7,00	121,00	0,04	9,50	26,00	15,20	0,55
3.29	Плов из мяса индейки	180	14,20	18,40	23,70	320,00	0,05	0,50	18,68	31,18	1,30
1.8	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	4,70	4,40	62,00	0,01	3,30	20,80	12,10	1,20
7.17	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	10,20	83,00	0,01	60,00	11,09	2,96	0,57
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в Обед	700	28,38	30,20	67,30	672,00	0,13	74,30	86,97	73,04	5,72
	Всего в день		47,12	47,02	121,70	1101,30	0,33	94,27	125,75	174,84	15,12

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3.24	Биточки паровые из мяса индейки с бульоном	90	7,40	6,00	6,10	109,00	0,04	0,19	28,69	14,72	0,60
4.12	Каша гречневая рассыпчатая на масле растительном	180	8,10	5,18	33,21	212,64	0,25	0,00	18,48	175,42	6,01
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	500	18,04	11,70	70,41	442,64	0,31	1,19	57,83	201,74	8,71
	Обед										
2.2	Суп картофельный с крупой пшенной	200	12,00	6,40	12,80	157,60	0,18	7,80	28,32	34,52	2,61
4.10	Капуста тушеная	150	3,37	3,35	0,75	82,80	0,04	31,00	80,00	27,00	1,00
3.30	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	90	4,50	4,60	0,00	78,00	0,04	1,10	12,21	19,80	1,96
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в обед	700	24,85	14,87	44,65	439,40	0,28	40,90	131,19	92,92	7,67
	Всего в день		42,89	26,57	115,06	882,04	0,59	42,09	189,02	294,66	16,38

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.4	Каша "Дружба" (на масле растительном)	185	5,60	7,30	30,10	209,00	0,10	0,48	114,00	33,00	0,72
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	515	8,54	8,22	71,00	377,30	0,18	14,18	134,76	97,90	5,04
	Обед										
2.5	Суп из овощей (без сметаны)	200	2,90	3,40	8,60	76,00	0,06	6,81	17,00	16,40	0,60
23	Котлеты рубленые из мяса индейки с бульоном	90	10,00	14,90	10,90	225,00	0,43	0,22	13,20	13,56	1,05
4.9	Пюре картофельное на масле растительном	150	3,72	6,00	24,00	165,60	0,10	12,44	42,70	34,00	1,23
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в обед	700	21,60	24,82	74,60	587,60	0,61	20,47	83,56	75,56	4,98
	Всего в день		30,14	33,04	145,60	964,90	0,79	34,65	218,32	173,46	10,02

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.10	Капуста тушеная	180	4,03	4,02	11,74	99,20	0,04	37,00	93,00	33,00	1,30
3.23	Фрикадельки из мяса индейки паровые с бульоном	90	4,00	5,04	9,36	105,60	0,05	0,08	22,46	16,85	0,93
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	500	10,57	9,58	52,20	325,80	0,11	38,08	126,12	61,45	4,33
	Обед										
ТТК №26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	14,10	9,10	14,10	199,00	0,09	25,30	46,70	40,50	3,14
3.30	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	90	4,50	4,60	0,00	78,00	0,04	1,10	12,21	19,80	1,96
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,60	4,00	36,70	200,00	0,03	0,00	21,30	9,60	0,40
7.15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	12,50	121,00	0,07	0,29	14,62	8,50	0,92
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в обед	700	27,58	18,30	85,30	684,00	0,25	27,69	105,23	90,00	8,52
	Всего в день		38,15	27,88	137,50	1009,80	0,36	65,77	231,35	151,45	12,85

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
8	Рагу из мяса индейки	180	10,80	14,40	15,36	235,80	0,12	8,28	34,20	37,80	1,62
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	510	13,74	15,32	56,26	404,10	0,20	21,98	54,96	102,70	5,94
	Обед										
ттк №25	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	8,20	6,40	7,00	121,00	0,04	9,50	26,00	15,20	0,55
3.27	Тефтели из филе индейки с рисом с бульоном	90	6,04	8,80	8,00	160,00	0,04	0,50	14,26	21,00	1,00
4.7	Каша гречневая рассыпчатая на масле растительном	150	6,72	4,32	27,68	177,20	0,21	0,00	15,40	146,19	5,01
1.11	Винегрет овощной	60	1,00	6,00	4,00	76,00	0,03	5,64	13,20	11,08	0,47
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в обед	760	26,94	26,04	77,78	655,20	0,34	16,64	79,52	205,07	9,13
	Всего в день		40,68	41,36	134,04	1059,30	0,54	38,62	134,48	307,77	15,07

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	4,32	4,80	44,00	240,00	0,03	0,00	25,50	11,50	0,50
3.25	Биштекс паровой из филе индейки с бульоном	90	5,90	8,64	5,04	177,60	0,04	0,59	13,20	13,00	0,78
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	30	2,44	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в завтрак	500	12,76	13,96	80,14	538,60	0,09	1,59	49,36	36,10	3,38
	Обед										
ттк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	200	13,20	9,10	14,10	195,00	0,1,	9,20	30,40	42,00	1,80
3.28	Жаркое по-домашнему из мяса индейки	180	15,80	15,90	13,50	261,00	0,12	6,27	18,02	36,90	2,86
5.102.1 Ш	Капуста отварная с маслом растительным	60	0,67	2,25	3,73	39,80	0,02	1,14	35,40	13,50	0,52
7.13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	16,00	67,00	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
6.24	Хлеб ржаной	60	4,88	0,50	22,00	86,00	0,02	1,00	10,40	11,60	2,10
	Всего в обед	700	34,75	27,85	69,33	648,80	0,17	19,21	100,25	107,13	8,08
	Всего в день		47,51	41,81	149,47	1187,40	0,26	20,80	149,61	143,23	11,46
	Итого		394,83	352,78	1414,92	10414,90	5,16	449,40	1689,85	1855,59	118,26
	Среднее за период		39,48	35,28	141,49	1041,49	0,52	44,94	168,99	185,56	11,83

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Барышникова К.О.

Согласовано:

Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.