

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся с пищевой аллергией на куриный белок 2-х разовое питание (сезон: осенне-зимний 2023 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭП, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,16	2,73	5,72	49,39
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	21,25	24,04	70,69	581,87
<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски вегетарианские со сметаной и зеленью	200/10/1	2,59	8,55	15,90	129,21
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	43,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	651	20,37	24,34	104,75	656,79
	Всего:	1151	41,62	48,38	175,44	1238,66
2 день						
<i>Завтрак</i>						
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	150/10	4,54	10,98	42,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущ. молоком	45/20	9,49	8,02	24,79	169,57
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	53,68	139,24
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	505	20,57	23,83	150,92	701,92
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегетарианский с зеленью	200/1	5,13	7,20	19,10	147,88
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/20	3,31	5,47	21,26	148,11
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	791	25,16	22,55	85,58	683,55
	Всего:	1296	45,73	46,38	236,50	1385,47
3 день						
<i>Завтрак</i>						
25/2004	Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый, морковь, огурец соленый)	60	0,88	3,71	4,58	53,74
271/331	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	60/30	10,08	7,11	28,43	138,27
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	23,03	18,01	101,95	581,83
<i>Обед</i>						
183/184	Борщ "Украинский" вегетарианский с пампушками, зеленью, сметаной	200/20/10/1	9,23	13,02	36,53	229,86
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	2,83	5,46	22,89	152,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	671	26,29	22,59	104,45	654,57
	Всего:	1211	49,32	40,60	206,40	1 236,40

	4 день					
	Завтрак					
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
382	Какао с молоком	200	4,07	3,53	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	580	23,09	22,77	63,20	550,98
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	0,77	3,11	6,84	59,22
101	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне с зеленью	200/1	1,37	3,96	18,50	108,44
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	701	21,97	15,93	104,80	644,65
	Всего:	1281	45,06	38,70	168,00	1 195,63
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
265	Плов из свинины	40/160	15,50	12,50	19,80	331,12
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	21,33	18,70	52,09	539,97
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами, с зеленью	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе сметанном с томатом	70/30	7,40	5,48	26,97	107,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Пирожок со сладкой начинкой	30	2,37	3,57	48,54	115,83
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	731	18,71	17,60	144,27	657,04
	Всего:	1231	40,04	36,30	196,36	1 197,01
	6 день					
	Завтрак					
62	Салат из моркови с чесноком	70	0,80	7,06	4,26	84,53
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	18,43	25,28	87,39	651,44
	Обед					
95	Рассольник вегетарианский домашний со сметаной, зеленью	200/10/1	3,43	11,45	18,60	136,90
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	47,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	29,21	36,54	138,05	912,94
	Всего:	1301	47,64	61,82	225,44	1 564,38
	7 день					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом	160/10	6,24	12,45	26,43	229,43
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80

	Итого:	450	21,19	18,65	58,74	475,19
	Обед					
98	Суп вегетарианский крестьянский с пшеном и зеленью	200/15/1	3,52	10,47	17,20	118,72
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	751	22,45	33,14	94,08	707,86
	Всего:	1201	43,64	51,79	152,82	1 183,05
	8 день					
	Завтрак					
45	Салат из б/к капусты с горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
258	Мясо духовое с картофелем	45/160	16,25	12,43	21,06	297,10
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	505	20,17	14,98	53,48	464,78
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками, с зеленью	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	43,82	255,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	661	24,58	19,59	103,15	647,96
	Всего:	1166	44,75	34,57	156,63	1112,74
	9 день					
	Завтрак					
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	20,39	21,68	84,72	618,62
	Обед					
37	Салат картофельный с соевым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи вегетарианские из свежей капусты и картофеля со сметаной и зеленью	200/10/1	3,27	11,73	15,30	115,94
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	22,79	33,29	95,25	708,66
	Всего:	1301	43,18	54,97	179,97	1 327,28
	10 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с капустой	60	0,93	6,10	4,61	75,58
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	20,27	18,97	75,75	554,30
	Обед					
113/114	Суп-лапша дом. на мяс.бульоне с зеленью	200/1	4,47	11,43	19,10	141,76
269/331	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	756	34,06	30,67	116,74	824,34
	Всего:	1256	54,33	49,64	192,49	1378,64
	Всего за 10 дней:	12395	455,31	463,15	1 890,04	12 819,26
	В среднем за 1 день:	1239,5	45,53	46,32	189,00	1281,93