

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск

С.А. Кустова

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ №

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,16	2,73	5,72	49,39
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
309	Макаронные изд. отварные с раст. 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:		545	18,83	12,89	81,18	513,96
Обед						
93	Щи по-уральски из мяса цыплят, с зеленой	200/15/1	6,28	9,30	10,20	150,66
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном	60/30	16,22	18,11	2,04	236,51
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:		706	30,00	39,96	101,08	844,75
Всего:		1251	48,83	52,85	182,26	1358,71
2 день						
Завтрак						
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
288/540	Цыплята отв. с соусом красным основным	70/30	15,48	10,45	2,09	165,59
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
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:		530	25,80	21,38	130,70	699,94
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленой	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленой	150	2,83	5,46	22,89	152,31
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:		806	28,37	23,29	83,64	709,20
Всего:		1336	54,17	44,67	214,34	1409,14
3 день						
Завтрак						
25/2004	Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый, морковь, огурец соленый)	60	0,88	3,71	4,58	53,74
269/540	Котлеты домашние из говядины и свинины с соусом красным основным	50/50	8,88	4,82	5,21	99,73
303	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,76	6,19	21,46	160,38
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:		550	17,57	15,22	59,38	444,49
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят, с зеленой	200/20/15/1	9,23	13,02	36,53	229,86
289	Рагу из цыплят с картофелем	50/160	15,51	18,53	30,74	312,80
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:		696	28,69	32,42	112,29	745,06
Всего:		1246	46,26	47,64	171,67	1189,55
4 день						
Завтрак						
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленой	150	3,04	5,85	24,53	163,19

389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	11,85	17,64	65,48	467,09
	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 бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
297/540	Фрикадельки из цыплят с соусом - красным основным	60/30	10,07	12,77	7,15	184,19
309	Макаронные изделия отварные с растительным 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:	766	26,21	27,32	107,50	782,63
	Всего:	1266	38,06	44,96	172,98	1 249,72
	5 день					
	Завтрак					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
291	Плов из цыплят	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77
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	20,57	25,55	73,36	606,29
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами, с зеленью	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
287/540	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе красном основном	70/30	7,40	5,48	6,97	107,50
200	Пюре из гороха и картофеля с маслом растительным	150	9,02	6,68	23,63	191,08
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	24,45	18,68	125,84	695,88
	Всего:	1231	45,02	44,23	199,20	1 302,17
	6 день					
	Завтрак					
62	Салат из моркови с чесноком	70	0,80	7,06	4,26	84,53
ПР/540	Котлеты "Крестьянские"(курица+индейка) с соусом красным основным	50/50	5,82	5,23	7,45	100,98
302	Каша гречневая рассыпчатая с растительным 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	18,53	19,45	94,40	628,12
	Обед					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят, с зеленью	200/15/1	6,99	11,45	12,45	150,25
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом - красным основным	65/50	6,90	8,10	10,79	130,10
309	Макаронные изделия отварные с растительным 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 без наполнителя (мука)	40	2,68	9,04	37,12	160,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	771	26,22	34,24	129,84	808,93
	Всего:	1311	44,75	53,69	224,24	1 437,05
	7 день					
	Завтрак					
288	Цыплята отварные	70	15,48	10,45	2,09	165,59
302	Каша пшенная рассыпчатая с маслом растительным	150	6,93	5,11	37,90	228,87
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш (картофель, курица)	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	550	33,89	24,51	90,62	721,22
	Обед					

98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплат, зеленью	200/15/1	7,21	11,22	11,39	213,56
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным	70/50	6,37	5,36	11,39	119,86
321	Капуста тушеная	150	3,60	4,54	15,79	120,68
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:	836	21,53	22,39	93,39	703,50
	Всего:	1386	55,42	46,90	184,01	1 424,72
	8 день					
45	Салат из б/к капусты с горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
289	Рагу из цыплат с картофелем	50/160	2,79	7,58	20,74	163,20
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	6,71	10,13	53,16	330,88
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками, с зеленью	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
291	Плов из цыплат	60/170	19,95	26,66	46,67	507,15
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	30,70	31,33	105,99	829,93
	Всего:	1206	37,41	41,46	159,15	1160,81
	9 день					
	Завтрак					
295/540	Котлеты рубленые из цыплат с соусом красным основным	60/50	11,08	13,24	12,37	213,54
309	Макаронные изд. отварные с раст. 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:	600	20,17	19,12	97,09	644,66
	Обед					
37	Салат картофельный с соевым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплат, зеленью	200/15/1	6,83	11,73	7,81	129,29
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай 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:	776	26,35	33,29	87,76	722,01
	Всего:	1376	46,52	52,41	184,85	1 366,67
	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 домашняя на бульоне из мяса цыплат, зеленью	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/540	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом красным основным	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
199	Пюре гороховое с маслом растительным	150	9,02	6,69	40,81	259,18
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	37,44	27,17	140,18	955,23
	Всего:	1256	57,71	46,14	215,93	1509,53
	Всего за 10 дней:	12865	474,15	474,95	1 908,63	13 408,07
	В среднем за 1 день:	1286,5	47,42	47,50	190,86	1340,81