2023 - 2024 уч.год осенне- зимнее 10ти дневное меню для воспитанников с пищевой аллергией

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ	евые вещес	Энерге-		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	тическая ценность	№ Рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша геркулесовая на воде	180	2,46	4,237	16,352	113,33	
	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	430	6,335	4,547	44,562	244,454	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
	1. Икра кабачковая	50	0,903	4,228	3,658	56,525	26
	2. Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	14,401	9,745	22,641	236,195	81
Обед	3. Плов из отварного мяса	200	13,059	25,439	39,363	439,057	173
	4. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	5. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	695	31,341	39,807	95,714	867,449	
	1. Булочка домашняя	50	7,748	5,155	41,029	241,377	469
Полдник	2. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за полдник:	250	7,808	5,155	44,149	254,091	
	1. Каша пшённая на воде	200	2,277	5,232	18,929	131,897	
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
Ужин	3. Чай с лимоном	200	0,154	0,006	4,382	19,24	393
	Итого за ужин:	450	6,246	5,548	48,401	269,547	
Итого за день:			52,229	55,157	242,926	1678,542	
День 2				•			•
	1. Каша гречневая рассыпчатая	170	7,828	8,415	35,36	248,197	
	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
Завтрак	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	420	11,703	8,725	63,57	379,321	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
и завтрак	Итого за 2й завтрак:	100	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Огурец Соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	
	2. суп с клецками на курином бульоне	180	8,063	6,648	31,478	218,074	85
	3. Мясо курицы отварное	70	12,74	12,88	0	166,599	
	4. Рис отварной	110	2,797	4,521	29,344	169,268	315
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	655	26,979	24,495	91,725	696,114	
Полдник	1. Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	152
	2. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за полдник:	250	1,46	1,65	41,77	189,714	
Ужин	1. Капуста тушеная с курицей	200	11,253	12,185	8,875	192,054	302
	2. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	3. хлеб пшеничный	50	3,434	0,279	22,581	106,569	
	Итого за ужин:	450	14,746	12,464	34,576	311,337	
Итого за день:			55,239	47,685	240,265	1617,846	
День 3							
	1. Каша пшённая на воде	200	2,277	5,232	18,929	131,897	
Завтрак	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
Jabipuk	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	450	6,152	5,542	47,139	263,021	
2й Завтрак	1. Напиток из плодов шиповника Итого за 2й завтрак:	100 100	0,144 0,144	0,063 0,063	7,006 7,006	29,76 29,76	397
	иного за ди завтрак.	100	0,144	1 0,003	7,000	29,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества (г)			Энерге-	1
		блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	тическая ценность	№ Рецептурь
Обед	1. Салат "Здоровье"	50	0,779	5,048	4,816	67,96	34
	2. Щи на мясном бульоне	200	7,641	10,489	10,339	167,314	61
	3. Котлета мясная	75	10,712	22,242	7,056	271,357	282
	4. Макароны отварные с растительным маслом	100	4,95	3,582	31,725	179,07	
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	670	27,06	41,757	83,989	821,373	
	1. Бутерброд с джемом	50	2,752	0,231	28,524	125,542	б/н
Полдник	2. Бананы	60	0,9	0,3	12,6	57,6	368
ПОЛДНИК	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за полдник:	310	3,712	0,531	44,244	195,856	
	1. Рагу овощное	200	3,689	3,628	15,628	112,017	342
	2. Огурец Соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	
Ужин	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за ужин:	500	7,964	3,988	44,688	249,641	
Итого за день:			45,032	51,881	227,066	1559,65	
День 4				1	ı		T
	1. Макароны отварные с растительным маслом	180	7,92	8,129	50,76	308,088	
Завтрак	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	430	11,795	8,439	78,97	439,212	
2й Завтрак	1. Напиток из плодов шиповника	100	0,144	0,063	7,006	29,76	397
и Завтрак	Итого за 2й завтрак:	100	0,144	0,063	7,006	29,76	
	1. Салат из капусты квашеной	70	1,111	5,656	2,85	68,534	20
	2. Суп гречневый на курином бульоне	180	2,832	3,661	15,674	107,134	39
Обед	3. Тушеный картофель с курами	180	9,78	15,42	14,615	236,612	133/301
озод	4. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	5. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	675	16,702	25,133	63,193	547,952	
_	1. Сушка	50	5,45	0,65	34,4	165,5	152
Полдник	2. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за полдник:	250	5,51	0,65	37,52	178,214	40
	1. Салат из зеленого горошка	30	0,967	0,062	2,028	12,48	10
	2. Каша гречневая рассыпчатая	170 50	7,828 5,5	8,415 11,95	35,36 0,2	248,197 130,5	275
Ужин	3. Сосиски отварные 4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	5. Чай с лимоном	200	0,154	0,006	4,382	19,24	393
	Итого за ужин:	500	18,264	20,743	67,06	528,827	393
Итого за день:	итого за ужин.	300	52,415	55,028	253,749	1723,966	
День 5			02,110	00,020	200,7 10	1720,000	
	1. Каша геркулесовая на воде	180	2,46	4,237	16,352	113,33	
	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
Завтрак	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	430	6,335	4,547	44,562	244,454	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
	Итого за 2й завтрак:	100	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Огурец Соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	
	2. Суп картофельный с крупой	180	2,967	3,604	19,566	123,02	
	3. Бефстроганов из печени куриной	80	13,188	8,882	1,676	150,155	278
	4. Гречка отварная	110	5	2,957	22,628	136,928	67
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
Полдник	Итого за обед:	665	24,533	15,888	74,772	552,274	
	1. Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	202/2512
	2. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за полдник:	250	3,01	2,35	40,62	195,714	-
	1. Макароны отварные с растительным маслом	180	7,92	8,129	50,76	308,088	
Ужин	2. Салат из квашеной капусты	50	0,882	3,046	1,47	38,24	4
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	•	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Хлеб пшеничный	30	0,010	0,01			
	4. Хлео пшеничныи Итого за ужин:	480	12,677	11,485	80,44	477,452	

	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества (г)			Энерге-		
Приём пищи		блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	тическая ценность	№ Рецептурь	
Неделя 2								
День 6	1 Mayonayy and a nagrigative a			1	1		1	
	1. Макароны отварные с растительным маслом	180	7,92	8,129	50,76	308,088		
Завтрак	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1	
·	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012	
	Итого за завтрак:	430	11,795	8,439	78,97	439,212		
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399	
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43		
	1. Икра кабачковая	50	0,903	4,228	3,658	56,525	26	
	2. Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	6,437	7,018	17,509	159,306	77	
Обед	3. Голубцы ленивые с отварным мясом	180	12,798	22,416	13,28	309,67	94	
	4. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376	
	5. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2	
	Итого за обед:	675	23,117	34,057	64,5	661,173		
	1. Бутерброд с джемом	50	2,752	0,231	28,524	125,542	б/н	
Полдник	2. Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	368	
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012	
	Итого за полдник:	290	2,972	0,391	35,564	157,056		
	Каша геркулесовая на воде Хлеб пшеничный	180 50	2,46 3,815	4,237	16,352 25,09	113,33 118,41	1	
Ужин	3. Чай с сахаром	200	0,06	0,31	3,12	12,714	392/2012	
	3. чаи с сахаром Итого за ужин:	430	6,335	4,547	44,562	244,454	392/2012	
Итого за день:	иного за ужин.	430	44,719	47,534	233,697	1544,895		
День 7			11,710	17,001	200,007	1011,000		
Harrie :	1. Рис припущенный	150	3,119	5,441	32,967	193,302		
	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1	
Завтрак	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012	
	Итого за завтрак:	400	6,994	5,751	61,177	324,426		
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368	
и Завтрак	Итого за 2й завтрак:	100	0,352	0,352	8,624	41,36		
	1. Огурец Соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5		
	2. Суп вермишелевый	200	7,28	13,117	17,464	217,257	82	
0.5	3. Мясо курицы отварное	70	12,74	12,88	0	166,599		
Обед	4. Картофель отварной	110	2,59	3,089	21,003	122,437	б/н 376	
	5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной	200 45	0 2,979	0,396	10,978 19,076	43,89 91,782	2	
	Итого за обед:	675	25,988	29,532	69,37	648,465	2	
	1. Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183		
Полдник	2. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012	
	Итого за полдник:	250	3,01	2,35	40,62	195,714		
	1. Макароны отварные с растительным	180	7,92	8,129	50,76	308,088		
	маслом				·	•		
Ужин	2. Салат из квашеной капусты	50	0,882	3,046	1,47	38,24	4	
3 7.0111	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1	
	4. Чай с лимоном	200 480	0,154 12,771	0,006 11,491	4,382	19,24 483,978	393	
Итого за день:	Итого за ужин:	460	49,115	49,475	81,702 261,493	1693,942		
День 8			73,113	43,473	201,433	1033,342		
Herri	1. Каша пшённая на воде	200	2,277	5,232	18,929	131,897		
_	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1	
Завтрак	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012	
	Итого за завтрак:	450	6,152	5,542	47,139	263,021		
2й Завтрак	1. Напиток из плодов шиповника	100	0,144	0,063	7,006	29,76	397	
и Завтрак	Итого за 2й завтрак:	100	0,144	0,063	7,006	29,76		
Обед	1. Салат из капусты квашеной	70	1,111	5,656	2,85	68,534	20	
	2. Суп картофельный с крупой	180	2,967	3,604	19,566	123,02		
	3. Жаркое по- домашнему с мясом	200	13,198	28,895	17,616	383,827	67	
	4. Компот из свежих яблок и сухофруктов	180	0,07	0,07	6,715	28,222	372	
	5. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2	
	Итого за обед:	675	20,326	38,622	65,822	695,385	150	
	1. Сушка	50	5,45	0,65	34,4	165,5	152	
Полдник	2. Бананы 3. Чай с сахаром	60 200	0,9 0,06	0,3	12,6 3,12	57,6 12,714	368 392/2012	
	з. чаи с сахаром Итого за полдник:	310	6,41	0,95	50,12	12,714 235,814	392/2012	
	иного за полдник.	310	0,41	0,95	50,12	235,814		

Страница: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Bec	Пищевые вещества (г)			Энерге-	1
		блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	тическая ценность	№ Рецептуры
Ужин	1. Гороховое пюре с овощами	200	14,073	7,11	30,279	241,724	88
	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за ужин:	450	17,948	7,42	58,489	372,848	
Итого за день:			50,98	52,596	228,576	1596,828	
День 9							
	1. Макароны отварные с растительным маслом	180	7,92	8,129	50,76	308,088	
Завтрак	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
·	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	430	11,795	8,439	78,97	439,212	
0× 0	1. Напиток из плодов шиповника	100	0,144	0,063	7,006	29,76	397
2й Завтрак	Итого за 2й завтрак:	100	0,144	0,063	7,006	29,76	
	1. Салат "Зимний"	60	1,48	3,184	7,459	64,78	25
	2. Борщ вегетарианский	200	2,401	7,07	10,937	121,965	31
	3. Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,5	275
Обед	4. Рис отварной	110	2,797	4,521	29,344	169,268	315
- 11	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	665	15,157	27,121	77,993	622,185	+-
	1. Булочка домашняя	50	7,748	5,155	41,029	241,377	469
Полдник	2. Чай с сахаром	200	0,06	0,100	3,12	12,714	392/2012
Полдник	Итого за полдник:	250	7,808	5,155	44,149	254,091	332/2012
	1. Картофель отварной	110	2,59	3,089	21,003	122,437	б/н
		50				,	275
Vonn	2. Сосиски отварные		5,5	11,95	0,2	130,5	
Ужин	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за ужин:	410	11,965	15,349	49,413	384,061	
Итого за день:			46,868	56,127	257,532	1729,308	
День 10		1					
	1. Рис припущенный	150	3,119	5,441	32,967	193,302	1
Завтрак	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	400	6,994	5,751	61,177	324,426	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
Zii Gabipak	Итого за 2й завтрак:	100	0,352	0,352	8,624	41,36	
	1. Салат из соленых огурцов	60	0,493	3,659	1,311	41,294	19
	2. Суп картофельный с крупой	180	2,967	3,604	19,566	123,02	
	3. Капуста тушеная	120	2,205	5,593	6,727	87,634	336
Обед	4. Котлеты рубленные из курицы	80	14,398	13,853	10,618	224,703	б/н
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	685	23,042	27,105	68,275	612,323	
Полдник	1. Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	152
	2. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за полдник:	250	1,46	1,65	41,77	189,714	1
Ужин	1. Макароны отварные с растительным маслом	180	7,92	8,129	50,76	308,088	
	2. Огурец Соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	1
	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Чай с лимоном	200	0,154	0,006	4,382	19,24	393
	Итого за ужин:	480	12,289	8,495	81,082	452,238	
Итого за день:	тного од ужин.	7-00	44,136	43,352	260,928	1620,06	+
							+
Среднее значение за период			487,641	493,458	2455,25	16276,291	