



Меню для учащихся с пищевой (без лактозы и без глютена) аллергией питающихся до 11 лет.

МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК 1 смена																
71	Помидор свежий	60			0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91	
288	Курица запеченая (отварная с соусом)	90	145	12	12	0,2	5,1	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49	
309	Макаронны без глютена с маслом	150	230	13,155	14,025	186,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	0,94	6,36	0,8	
342	Компот из заморожен ягод	200	144,77	0,16	0	6	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18		
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	41,72	0,8	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0		
Итого за прием		520,00	567,49	26,605	26,235	202,17	144,92	226,17	341,89	10,06	29,74	388,74	6,61	31,38		
Обед 2 смена																
71	Помидор/ огурец свежий	60	12,6	0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91		
99	Суп картофельный с зел. Гор. на кур. Бул.	200	110	4,41	10	8	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32		
288	Курица запеченая в собственном соку	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49		
309	Макаронны без глютена	150	245	13,155	14,025	186,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8		
342	Компот из заморожен ягод	200	144,77	0,16	0	2	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18		
338	Фрукт	100	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	2,1		
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0		
Итого за прием		820,00	741,09	31,755	36,235	227,17	184,38	254,41	411,63	12,68	29,74	1279,6	6,79	45,8		

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Уг, г		Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего	Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С					
ЗАВТРАК 1 смена																			
70 Огурец свежий	60	38	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6						
278/354 Куринный шашлычок/свиной	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96						
309 Макароны без пшотена отварные	150	254	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8						
352 Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18						
пр Хлеб ржаной/ слайсы без пшотена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0						
Итого за прием	510	645,49	28,215	30,255	137,25	201	258,32	489,75	8,71	80,74	168,23	13,5	23,54						
Обед 2 смена																			
43 Салат из моркови с чесноком и р/м	60	38	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6						
88 Борщ из свежей капусты с картофелем	210	127,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28						
278/354 Куринный шашлычок / свиной	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96						
309 Макароны без пшотена отварные	150	254	13,155	14,025	56,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8						
352 Чай без сахара	200	48,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18						
Итого за прием	720	723,29	29,615	34,165	114,04	235,66	276,12	527,85	9,35	80,74	1065,8	13,55	37,82						
МЕНЮ 2 недели (понедельник 2)																			
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Уг, г	Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С						
			всего	всего															
ЗАВТРАК 1 смена																			
70 Помидор свежий	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1						
288 Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49						
• 309 Макароны без пшотена с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8						
352 Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18						
пр Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0						
Итого за прием	520	528,89	26,45	30,66	79,29	236	297	499	9,3	36,8	175,03	6,58	24,57						
Обед 2 смена																			
64 Салат Зимний	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1						
101 Суп картофельный на к/б	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6						
288 Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49						

309	Макаронны без глютена с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
PR	Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0

МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
				всего	всего	всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
47	Салат из б/к капусты с помидором и огурцом.	60	63,84	0,58	5,98	2,01	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23			
291	Каша из пшена, овощей и птицы	240	388,93	21,3	20,88	43,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59			
379	Чай	200	27	0,34	0	0,1	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18			
PR	Фрукт 150г	150	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0			
PR	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	28,7	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0			
	Итого за прием	670	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8			
	Обед 2 смена																
47	Салат из б/к капусты с помидором и огурцом.	60	63,84	0,58	5,98	2,01	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23			
102	Суп картофельный с овощами на кур. Бул.	200	110	4,41	10	8	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32			
291	Каша из пшена овощей и птицы	240	388,93	21,3	20,88	43,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59			
368	Компот из заморожен. ягод без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18			
PR	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	28,7	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0			
	Итого за прием	720	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8			

МЕНЮ 2 неделя (среда 2)

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
				всего	всего	всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
	ЗАВТРАК																
64	Морковь с яблоком	60	12,8	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37			
269	Рагу с овощами и курицей	200	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17			
349	Компот из яблок и без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8			
PR	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0			
	Итого за прием	490	555,72	23,88	21,37	64,76	42,29	54	170,01	2,39	0	1,2	0,21	15,54			

Обед 2 смена														
70	Свежий огурец	60	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37
89	Суп картофельный с пшеном на кур. бул.	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6
269	Рагу с овощами и курицей	220	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
349	Компот из яблок и без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
Итого за прием		710	623,92	25,46	23,56	76,42	60,73	74	220,05	3,1	0	979,5	0,29	22,14

МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод		Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)							
				всего	всего	Ы, г	Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C								
ЗАВТРАК 1 смена																						
70	Огурец свежий	60	7	0,25	3	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91								
259	Филе куриное тушеное с картофелем и овощами	220	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22								
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8								
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютены	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0								
Итого за прием		510	315,18	23,13	11,92	14,94	25,65	19,61	56	1,36	0	12,64	0,13	17,13								
Обед 2 смена																						
42	Салат с капусты, моркови.	60	7	0,25	3	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91								
89	Суп картоф. с гречкой на кур. бул.	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6								
259	Филе куриное тушеное с картофелем и овощами	220	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22								
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8								
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютены	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0								
Итого за прием		710	387,78	24,71	14,11	26,6	44,09	39,61	106,04	2,07	0	990,94	0,21	23,73								

МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)														

			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
ЗАВТРАК 1 смена														
42	Олуец свежий	30	2	0	0	1	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Греча отварная	150	143,75	0,62	6,09	8,64	2,3	1,2	7,8	0,02	0	4,18	0,04	24,02
352	Отвар из шиповника	200	98,1	1,44	3,5	2	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
338	Фрукт	50	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	550	521,04	23,45	22,93	45,97	135,97	58,55	233,11	3,56	41,33	9,73	0,25	38,44
Обед 2 смена														
42	Олуец соленый	30	2	0	0	1	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Греча отварная	150	143,75	0,62	6,09	8,64	2,3	1,2	7,8	0,02	0	4,18	0,04	24,02
352	Отвар из шиповника	200	98,1	1,44	3,5	2	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	710	528,17	22,68	26,59	39,68	170,63	76,35	271,21	4,2	41,33	907,33	0,3	52,72

Разработала Дроздова Ирина Николаевна
8 911 86 127 66

* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда по кулинарные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тегульяна. /М.Дели принт 2011 г.