

Утверждаю:
Директор
ООО "ПЕТРАН"



А.А. Литвинская
2023г.

Согласовано
Проректор по развитию
ФГБОУ ВО "Академия хореографии"



Москалев К.В.
2023г.

**Примерное циклическое четырнадцатидневное меню для организации горячего питания обучающихся
для детей с непереносимостью белка коровьего молока
Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение Высшего Образования
"Академия хореографии"**

Прием пищи	(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			понедельник (1ая неделя)				
	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	86	Джем	20	20	0,1	0,0	130,0	52,4
	73	Икра кабачковая	100	100	2,7	7,2	14,5	133,8
	210	Омлет натуральный (на воде)	170	170	17,1	20,9	3,0	268,7
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				562	24	33	200	724
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,9	10,9	103,8
	265	Плов	300	300	25,2	56,3	51,8	816,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого				905	33	64	129	1256
Ужин	52	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
	240	Фрикадельки рыбные (вода)	100	100	11,8	1,4	6,8	92,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	152	Картофель отварной	200	200	5,5	10,3	20,6	196,2
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	358	Кисель из сока плодового*	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				725	27	19	123	853
2ой Ужин	388	Напиток из плодов шиповника*	200	200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого				200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого за день					88,8	118,4	503,8	3116,9

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))					вторник (1ая неделя)	
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	209	Яйца вареные	40	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	182	Каша вязкая овсяная с сахаром	300	300	8,7	4,4	48,8	261,3
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого			605	18	14	101	592	
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	113	Суп-лапша домашняя	250	250	2,6	5,5	11,6	115,8
	234	Биточки рыбные	100	100	12,2	7,8	14,5	177,5
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	211	Картофель запеченный	200	200	4,6	17,5	37,2	324,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого				945	26	37	114	918
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	329	Бигус	300	300	27,0	59,0	7,8	619,5
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				707	35	62	69	963
2ой Ужин	358	Кисель из сока плодового*	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого за день					83,2	115,5	355,0	2828,3

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			среда (1ая неделя)			
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	86	Джем	20	20	0,1	0,0	130,0	52,4
	395	Вареники с картофелем (масло растительное)	220	220	23,5	7,7	43,3	336,5
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				552	28	16	231	710
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	5,0	7,9	89,8
	285	Макаронник с субпродуктами	300	300	35,2	28,7	44,2	573,8
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	350	Кисель из плодов/ягод свежих*	200	200	0,1	0,0	24,5	117,0
Итого				945	43	40	116	1036
Ужин	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов*	100	100	1,0	6,1	3,6	70,7
	372	Шницель из птицы (вода)	100	100	19,2	17,3	9,4	272,9
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	302	Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	200	200	11,4	10,0	51,4	341,7
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				740	39	40	127	1057
2ой Ужин	388	Напиток из плодов шиповника*	200	200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого				200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого за день					115,6	98,1	525,8	3086,7

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))				четверг (1ая неделя)			
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	
Завтрак	376	Рагу из птицы	300	300	31,5	28,5	23,9	478,5	
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5	
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	
Итого				572	35	33	76	748	
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45	
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5	
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0	
	102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,5	5,3	16,5	148,3	
	294	Биточки рубленые из птицы (вода)	100	100	15,9	15,2	14,8	260,0	
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8	
	302	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	200	200	8,7	9,6	50,4	322,7	
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0	
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8	
	Итого				945	37	36	153	1119
Ужин	21	Салат из моркови*	100	100	1,2	6,0	11,2	104,0	
	227	Рыба припущенная	100	100	17,0	1,0	0,8	80,0	
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8	
	171	Каша рисовая рассыпчатая (масло растительное)	200	200	4,6	13,2	49,0	332,4	
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8	
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0	
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	
Итого				740	30	27	124	888	
2ой Ужин	358	Кисель из сока плодового	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0	
Итого				200	0,3	0,0	39,4	160,0	
Итого за день					107,5	98,6	423,7	3110,7	

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			пятница (1ая неделя)			
Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	278	Тефтели 1й вариант (вода)	100	100	19,9	20,5	13,5	328,3
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	203	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	200	200	7,2	8,4	40,5	283,7
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				605	31,5	37,1	111,2	931,2
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,9	10,9	103,8
	269	Котлеты особые (вода)	100	100	15,7	17,9	13,2	280,0
	211	Картофель запеченный	200	200	4,6	17,5	37,2	324,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого				905	28	43	107	957
Ужин	52	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
	265	Плов	300	300	25,2	56,3	51,8	816,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				707	34	60	118	1231
2ой Ужин	388	Напиток из плодов шиповника*	200	200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого				200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого за день					98,1	143,0	387,8	3401,9

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			суббота (1ая неделя)			
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	86	Джем	20	20	0,1	0,0	130,0	52,4
	395	Вареники с картофелем (масло растительное)	220	220	23,5	7,7	43,3	336,5
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				552	28	16	231	710
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	96	Рассольник ленинградский	250	250	2,0	5,1	12,0	107,3
	260	Гуляш	50/50	100	10,6	28,2	2,9	309,0
	171	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	200	200	8,5	14,9	48,9	363,6
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого				905	27	51	130	1116
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	268	Котлеты (вода)	100	100	12,8	26,2	13,1	342,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	302	Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	200	200	11,4	10,0	51,4	341,7
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				740	33	43	131	1077
2ой Ужин	358	Кисель из сока плодового*	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого за день					93,1	112,0	562,4	3259,3

Прием пищи	(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))				воскресенье (1ая неделя)			
	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	86	Джем	20	20	0,1	0,0	130,0	52,4
	182	Каша вязкая рисовая с сахаром	300	300	4,4	0,6	56,0	247,7
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				585	8	6	238	568
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	250	2,0	2,7	12,1	85,8
	372	Шницель из птицы (вода)	100	100	19,2	17,3	9,4	272,9
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	171	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	200	200	8,6	11,5	49,0	333,8
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	358	Кисель из сока плодового	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				945	36	38	149	1108
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	259	Жаркое по-домашнему	300	300	21,1	50,6	28,4	656,6
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				707	29	54	90	1000
2ой Ужин	388	Напиток из плодов шиповника*	200	200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого				200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого за день					78,9	99,5	529,6	2959,5

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			понедельник (2ая неделя)			
Прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	86	Джем	20	20	0,1	0,0	130,0	52,4
	73	Икра кабачковая	100	100	2,7	7,2	14,5	133,8
	210	Омлет натуральный (на воде)	170	170	17,1	20,9	3,0	268,7
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				562	24	33	200	724
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	5,0	7,9	89,8
	288	Птица отварная	100	100	21,3	23,5	0,5	298,2
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	171	Каша рисовая рассыпчатая (масло растительное)	200	200	4,6	13,2	49,0	332,4
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого				945	34	48	129	1109
Ужин	52	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
	240	Фрикадельки рыбные (вода)	100	100	11,8	1,4	6,8	92,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	152	Картофель отварной	200	200	5,5	10,3	20,6	196,2
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	358	Кисель из сока плодового*	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				725	27	19	123	853
2ой Ужин	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого				200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого за день					89,4	101,8	493,5	2926,0

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			вторник (2ая неделя)			
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	209	Яйца вареные	40	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	182	Каша вязкая овсяная с сахаром	300	300	8,7	4,4	48,8	261,3
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				612	18	14	101	594
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	104, 105	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	285	2,5	3,2	17,5	120,8
	278	Тефтели 1й вариант (вода)	100	100	19,9	20,5	13,5	328,3
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	211	Картофель запеченный	200	200	4,6	17,5	37,2	324,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого				980	33	48	119	1074
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	329	Бигус	300	300	27,0	59,0	7,8	619,5
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				700	35	62	69	961
2ой Ужин	388	Напиток из плодов шиповника*	200	200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого				200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого за день					91,3	126,1	341,3	2912,3

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))				среда (2ая неделя)		
Прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	86	Джем	20	20	0,1	0,0	130,0	52,4
	395	Вареники с картофелем (масло растительное)	220	220	23,5	7,7	43,3	336,5
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				552	28	16	231	710
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,5	5,3	16,5	148,3
	294	Биточки рубленые из птицы (вода)	100	100	15,9	15,2	14,8	260,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	302	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	200	200	8,7	9,6	50,4	322,7
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	350	Кисель из фруктов/ягод свежих*	200	200	0,1	0,0	24,5	117,0
Итого				945	36	36	146	1104
Ужин	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов*	100	100	1,0	6,1	3,6	70,7
	265	Плов	300	300	25,2	56,3	51,8	816,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				700	33	66	113	1206
2ой Ужин	358	Кисель из сока фруктового*	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого за день					102,4	120,0	560,1	3375,6

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			четверг (2ая неделя)			
Принем пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. ккал
Завтрак	376	Рагу из птицы	300	300	31,5	28,5	23,9	478,5
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				572	35	33	76	748
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,9	10,9	103,8
	285	Макаронник с субпродуктами	300	300	35,2	28,7	44,2	573,8
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого				945	44	40	127	1066
Ужин	21	Салат из моркови*	100	100	1,2	6,0	11,2	104,0
	372	Шницель из птицы (вода)	100	100	19,2	17,3	9,4	272,9
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	171	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	200	200	8,5	14,9	48,9	363,6
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				740	36	45	132	1112
2ой Ужин	388	Напиток из плодов шиповника*	200	200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого				200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого за день					120,8	120,5	386,9	3209,6

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			пятница (2ая неделя)			
Прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	278	Тефтели 1й вариант (вода)	100	100	19,9	20,5	13,5	328,3
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	203	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	200	200	7,2	8,4	40,5	283,7
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				605	31,5	37,1	111,2	931,2
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	113	Суп-лапша домашняя	250	250	2,6	5,5	11,6	115,8
	234	Биточки рыбные	100	100	12,2	7,8	14,5	177,5
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	211	Картофель запеченный	200	200	4,6	17,5	37,2	324,0
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
	Итого				945	26	37	114
Ужин	52	Салат из свеклы отварной*	100	100	1,4	0,5	8,3	92,8
	260	Гуляш	50/50	100	10,6	28,2	2,9	309,0
	171	Каша рисовая рассыпчатая (масло растительное)	200	200	4,6	13,2	49,0	332,4
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				707	24	45	118	1056
2ой Ужин	358	Кисель из сока плодового*	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого за день					85,6	121,5	413,5	3260,4

		(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			суббота (2ая неделя)			
Прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. ккал
Завтрак	86	Джем	20	20	0,1	0,0	130,0	52,4
	395	Вареники с картофелем (масло растительное)	220	220	23,5	7,7	43,3	336,5
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				552	28	16	231	710
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	96	Рассольник ленинградский	250	250	2,0	5,1	12,0	107,3
	288	Птица отварная	100	100	21,3	23,5	0,5	298,2
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	302	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	200	200	8,7	9,6	50,4	322,7
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	349	Компот из смеси сухофруктов*	200	200	0,7	0,1	32,0	132,8
	Итого				945	39	44	134
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	268	Котлеты (вода)	100	100	12,8	26,2	13,1	342,0
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	302	Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	200	200	11,4	10,0	51,4	341,7
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				740	33	43	131	1077
2ой Ужин	388	Напиток из плодов шиповника*	200	200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого				200	0,7	0,3	20,8	88,2
Итого за день					105,0	105,5	547,9	3187,6

Прим. пищи	(для питания детей с непереносимостью БКМ (белка коровьего молока))			воскресенье (2ая неделя)				
	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак	86	Джем	20	20	0,1	0,0	130,0	52,4
	182	Каша вязкая рисовая с сахаром	300	300	4,4	0,6	56,0	247,7
	ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	4,9	37,2	207,5
	376	Чай с сахаром	200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого				585	8	6	238	568
2ой завтрак	338	Фрукты/ягоды свежие (по сезону)*	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ПР	Кондитерское изделие (с пониженной калорийностью)	15	15	2,96	1,53	10,26	99,45
Итого				115	4,5	2,0	31,3	195,5
Обед	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	250	2,0	2,7	12,1	85,8
	372	Шницель из птицы (вода)	100	100	19,2	17,3	9,4	272,9
	367	Соус томатный с овощами	40	40	0,6	3,3	5,0	51,8
	171	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	200	200	8,6	11,5	49,0	333,8
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,0	78,0
	358	Кисель из сока плодового*	200	200	0,3	0,0	39,4	160,0
Итого				945	36	38	149	1108
Ужин	71, 70	Овощи свежие (по сезону)*	100	100	1,1	0,0	3,8	22,0
	259	Жаркое по-домашнему	300	300	21,1	50,6	28,4	656,6
	ПР	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	2,5	18,6	103,8
	ПР	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	24,1	156,0
	377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0
Итого				707	29	54	90	1000
2ой Ужин	492	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого				200	0,1	0,1	10,9	45,0
Итого за день					78,4	99,3	519,7	2916,3

* допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и овощам, сезонные замены овощей и фруктов

Номер рецептур соответствует Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "ДеЛи плюс", Москва 2017; Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "ДеЛи", Москва 2022; Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, "ДеЛи плюс", Москва 2016; Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь, 2021; Сборник технологических карт, рецептур блюдукулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер", Уфа, 2021



Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на 15

№ 1 листах

