

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МБОУ
 Г.САЛАВАТА

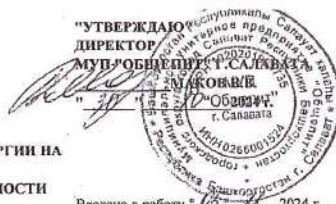
"30"



"УТВЕРЖДАЮ"
 ДИРЕКТОР

МУП "ОБЪЕДИНЕНТ.САЛАВАТА"

МАКОВЫЕ
 ОБЪЕДИНТ.
 г.Салавата



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ АЛЛЕРГИИ НА МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Введено в работу "30" 10 2024 г.

Сезон: осень-зима 2024
 Категория: Учащиеся 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

№ реп.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2.139.2 ПШ	Курица тушеная в соусе	100	8,3	7	16,6	162	0,01	0,33	6,9	7	0,6
4.8	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	7,2	6	43,2	254,4	0,1	0	13,3	9,8	0,9
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	0,16	2,16	24	32,5	0,78
3.1.1.ш	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	0,01	60	11,09	2,96	0,57
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	550	21	15,8	101,6	724,4	0,36	62,57	70,29	67,54	4,13
	Обед										
2.1	Суп-лапша домашняя с картофелем	250	20	12,5	15	250	0,02	2,25	27,8	34	4
3.3	Котлеты мясные с соусом	100	10,9	9,6	10,24	173	0,08	0,03	27,8	22,1	1,14
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	8,1	5,18	33,21	213	0,25	0	18,48	175,42	6,01
7.9	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0,06	9,6	1,6	0	0,48
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	810	45,61	28,34	138,18	940,3	0,52	13,29	104,54	262,2	15,71
	Всего в день		66,61	44,14	239,78	1664,7	0,88	75,86	174,83	329,74	19,84

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.17	Каша пшенная жидкая (на воде с маслом растительным)	210	7,11	8,77	34	245	0,17	0,5	125	44	1,11
6.3	Булочка "Дорожная"	85	4,3	7,6	34,7	215	0,02	0,007	12,9	5,46	0,49
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,5	137,5	0,11	1,1	20,68	21	1,76
	Всего в завтрак	550	16,13	16,88	116,3	632,5	0,3	1,607	158,84	70,46	3,36
	Обед										
ТТК №26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	17,6	11,3	17,6	248	0,11	31,6	58,3	50,6	3,92
2.174.1 Ш	Фишболы с соусом	90	9,7	6,8	8,3	134,4	0,1	24	27,9	17,48	0,64
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	4,32	4,8	44	240	0,03	0	25,5	11,5	0,5
7.13	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	16	67	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	800	38,43	24,06	143,23	904,1	0,36	58,61	146,59	113,39	9,94
	Всего в день		54,56	40,94	259,53	1536,6	0,66	60,217	305,43	183,85	13,3

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.12	Омлет натуральный на масле растительном (на воде)	205	19,4	32,1	3,46	380	0,09	0,29	133	22,4	3,3
1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,045	9,17	7,34	38,54	1,6
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
	Всего в завтрак	575	23,38	33	53,3	576,4	0,215	9,54	155,6	76,22	6,18
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми с гренками	265	18,8	10	20	246	0,27	12	44,2	53,8	4
гк №23	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	13,3	19,9	11,2	250	0,16	0,26	17,4	18	1,4
4.8.2ш	Картофель тушеный	180	3,7	11,1	26,8	224	0,15	14,54	28	41,98	1,62
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	0	0	0,26	0	0
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	0,08	0,08	15	15,28	1,28
6.24	Хлеб ржаной	40	3,25	0,7	29,33	114,7	0,03	1,33	13,86	15,4	2,8
	Всего в обед	825	42,51	42,08	124,43	969,7	0,69	28,21	118,72	144,46	11,1
	Всего в день		65,89	75,08	177,73	1546,1	0,905	37,75	274,32	220,68	17,28