



Н.М. Пояркова

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 3

Н.М. Пояркова Н.М. Пояркова

«01» сентября 2021г.



**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов
для детей с пищевой аллергией**

г. Ковдор

Меню завтраков и обедов для обучающихся с пищевой аллергией

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
Каша «Дружба» (Омлет с зеленым горошком)	200	5,0	7,0	23,9	178,0	54-16к-2020
Чай сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к.-338*
Итого за Завтрак:	580	14,7	14,0	67,4	457,4	
Обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,31	3,5	2,6	35,8	Т.к. - 21*
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,3	71,8	Т.к- 88*
Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0	54-1т-2020
Гуляш из отварной говядины	100	16,8	16,8	3,87	236,1	54-2м-2020
Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	24,6	70,5	пром.
Итого за Обед:	768	28,6	30,5	106,2	808,8	
Итого за день:	1298	43,3	44,5	173,6	1266,2	
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200/20	7,0	11,0	73,0	324,9	Т.к.-182*
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-9гн2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
Итого за Завтрак:	500	19,9	20,9	111,8	621,8	
Обед						
Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	1,54	41,4	Тк-19*
Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,0	9,7	90,3	54-2с-2020
Шницель рубленный из говядины	100/5	15,5	11,5	15,7	228,7	Т.к-299**
Картофельное пюре с морковью	150	2,85	4,68	18,04	125,1	Т.к.-340*
Сок яблочный	200	0,6	-	42,0	96,1	Т.к.-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Т.к-338*
Итого за Обед:	893	27,6	25,8	132,4	802,3	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
Пудинг из творога с яблоками	150	16,0	15,0	17,4	283,95	54-4т-2020
Джем, повидло	30	0,1	-	29,5	98,5	пром.
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з -2020
<i>Банан</i> (Апельсин)	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
Итого за Завтрак:	530	20,2	23,8	85,5	622,1	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,56	77,7	Т.к.-14*
Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1	54-6с-2020
Птица тушеная с овощами и зеленым горошком	230	12,13	10,96	21,63	216,0	Т.к.-319/373**
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Итого за Обед:	808	24,4	21,2	95,5	684,7	
Итого за день:	1338	44,6	45,0	181,0	1306,8	
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
Суфле из кури	60	9,8	10,4	1,84	140,0	Т.к.-327**
Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7	54-8г-2020
Чай с молоком	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-6тн-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
<i>Груша</i> (Мандарин)	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
Итого за Завтрак:	570	20,4	17,7	64,3	493,8	
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,66	7,09	8,68	104,45	13/109-2020
Суп крестьянский	200	1,7	5,0	10,8	95,4	54-10с-2020
Плов из отварной говядины	250	19,0	19,1	48,0	443,0	54-11м-2020
Кисель из свежей брусники	200	0,09	0,1	23,7	115,0	Т.к-350*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	24,6	70,5	пром.
Итого за Обед:	808	26,8	32,5	126,3	914,6	
Итого за день:	1378	47,2	50,2	190,6	1408,4	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Макароны с печенью	160	15,3	9,3	36,0	271,0	Т.к.-309**
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2ГН-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
Итого за Завтрак:	510	19,0	18,2	72,1	513,6	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,42	40,4	Т.к.-20*
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,6	5,12	12,48	133,8	Т.к-104/105
<i>Котлета из говядины</i> (Шницель рыбный натуральный)	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4М-2020
Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9Г-2020
Сок яблочный	200	0,6	-	42,0	96,2	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Итого за Обед:	785	30,0	30,6	116,7	834,6	
Итого за день:	1295	49,0	48,8	188,8	1348,2	
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> (Омлет с морковью)	200	6,5	6,8	17,7	143,0	54-19к-2020
<i>Сыр в нарезке</i>	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-9ГН2020
<i>Банан</i> (Апельсин)	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Кондитерские изделия	25	0,2	-	12,2	74,7	пром.
Итого за Завтрак:	575	19,6	16,7	65,7	466,3	
Обед						
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,0	7,9	интернет
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,3	71,8	Т.к-88*
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4Г-2020
Тефтели из говядины в соусе №	60	8,2	7,3	5,0	118,5	54-8М-2020
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	Т.к-388*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Итого за Обед:	748	24,9	19,3	104,0	699,0	
Итого за день:	1323	44,5	36,0	169,7	1165,3	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
<i>Бефстроганов из говядины</i> (Рыба тушеная с овощами в томате)	70	10,0	10,9	1,6	147,1	54-1м-2020
Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11г-2020
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
Итого за Завтрак:	500	18,7	25,9	60,2	553,1	
Обед						
Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-14с-2020
Суп картофельный	200	1,8	2,2	18,5	102,0	Т.к-97*
Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	54-10м-2020
Сок фруктовый	200	1,0	-	42,0	84,4	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	90,5	пром.
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Т.к-338*
Итого за Обед:	818	30,4	26,2	112,1	742,6	
Итого за день:	1318	49,1	52,1	172,3	1295,7	

Среда, 2 неделя						
Завтрак						
Пудинг из творога с яблоками	150	16,0	15,0	17,4	283,9	54-3т-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Тк-338*
Итого за Завтрак:	510	20,5	23,9	58,8	550,0	
Обед						
Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	1,04	6,07	2,57	69,1	Тк-19*
Борщ с картофелем и свежей капустой	200	1,7	5,0	9,7	90,3	54-2с-2020
<i>Фрикадельки из говядины в соусе</i> (Рыба, припущенная в молоке)	100	7,8	7,9	7,0	112,5	Т.К. 305*
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020
Кисель из свежей черники	200	0,18	0,14	23,9	155,2	Т.к.-350*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Итого за Обед:	828	20,3	25,4	114,8	809,5	
Итого за день:	1338	40,8	49,3	173,6	1359,5	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
Каша «Дружба»	200	5,0	7,0	23,9	178,0	54-16к-2020
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8гн-2020
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Крендель сахарный	50	3,5	4,6	29,87	185,0	Т.к.-415*
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	пром.
Итого за Завтрак:	500	18,2	21,1	90,7	638,5	
Обед						
Винегрет	100	1,2	8,8	6,7	111,8	54-16з-2020
Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
Картофельная запеканка с печенью	160	9,8	8,25	27,33	206,0	Т.к.-308**
Соус сметанный с томатом	40	0,7	2,0	2,8	32,0	Т.к.-373**
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	22,8	93,2	54-7хн-2020
<i>Банан (Апельсин)</i>	100	0,9	0,2	9,0	44,0	Тк-338*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Итого за Обед:	878	25,8	24,6	120,0	793,8	
Итого за день:	1378	44,0	45,7	210,7	1432,3	

Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью	200	18,6	16,0	36,5	363,2	54-2т-2020
Повидло, джем	30	0,1	-	29,5	78,5	пром.
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	пром.
Итого за Завтрак:	560	21,5	16,8	97,1	587,1	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,8	6,0	3,6	72,4	54-9з-2020
Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7	54-3с-2020
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г-2020
<i>Биточки из говядины (Котлета рыбная)</i>	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-6м-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Сок фруктовый	200	1,0	-	42,0	84,4	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Итого за Обед:	773	26,5	39,0	125,9	772,0	
Итого за день:	1333	48,0	55,8	223,0	1359,1	

16	МОЛОКО	300,0	260	238	200	260	216	200	224	230	230	200	2258	225,8	75%	+15%
17	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ	150,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18	Творог 9% м.д.ж.	50,0	-	-	105	-	-	-	-	105	-	74,4	284,4	28,4	57%	Н
19	сыр	10,8	20	20	-	-	-	20	-	-	20	-	80	8	74%	+14%
20	сметана	10,0	-	12,5	10	10	12,5	-	-	-	10	10	65	6,5	65%	+5%
21	масло сливочное	30,0	16,1	22,25	16	18,8	21	16,4	20,8	18,5	19	25,9	191,6	19,2	64%	+4%
22	масло растительное	15,0	9	7,6	8	11	13	4	6,5	10	14,3	10	91,4	9,1	60%	Н
23	Яйцо 1 шт.	40,0	-	9	-	3	10	7	-	2	3,8	15	35	3,5	8%	-52%
24	сахар	30,0	14	16	20	30	7	14	15,8	30	24	13	180	18	60%	Н
25	кондитерские изделия	10,0	-	-	30	-	-	25	-	-	-	30	85	8,5	85%	+25%
26	чай	1,0	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1	7	0,7	70%	+10
27	какао	1,0	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5	0,5	50%	Н
28	Кофейный напиток	2,0	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1	50%	Н
29	соль	3,0	1,6	2	1,7	1,5	1,9	1,4	1,6	1,7	2,25	1,9	17,5	1,75	58%	Н
30	Специи	2,0	1	1,24	0,08	0,14	-	0,08	0,14	0,24	0,24	0,16	3,2	0,32	16%	-34%
31	Дрожжи	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	1,3	-	1,3	0,13	65%	+5%
32	Крахмал	3,0	-	-	-	9	-	-	-	9	-	-	18	1,8	60%	Н