

с 01.01.2025

ИП Долганов Т.А.



Т.А. Долганов

Согласовано
Директор МОУ "Школа №1 г.Черемхово"



Меню по обеспечению горячим питанием обучающихся
Згибневой Анастасии Максимовны
имеющей аллергические реакции на продукты, возрастная категория 7-11 лет
на учебный период (2024-2025 г.г.)
Весна-Лето, Осень-Зима

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Баранка простая	15	1,6	0,2	9,6	46,5
	Итого за Обед	735	28,9	26,1	115	811,1
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		17	15,4	67,6	
	Итого за день	735	28,9	26,1	115	811,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-343	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3
35	Рассольник Ленинградский с перловой круп	200	4,7	3,6	12,8	102,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусам	20	0,5	5,2	10,9	92,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	800	23,7	26,9	94,2	713,2
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,4	18,5	65,1	
	Итого за день	800	23,7	26,9	94,2	713,2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,7	2	33,6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сушка простая	30	3,3	0,4	20,6	99,2
	Итого за Обед	720	33,6	25,3	94,9	741,1
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,8	16,4	61,8	
	Итого за день	720	33,6	25,3	94,9	741,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0,5	5,1	3,6	61,9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	750	29,5	31,8	97,1	792,1
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,6	20,1	61,3	
	Итого за день	750	29,5	31,8	97,1	792,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
7	Салат из моркови	50	0,6	5	4,5	65,8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	740	31,9	31,8	88,6	769,1
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,9	20,9	58,1	
	Итого за день	740	31,9	31,8	88,6	769,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	5,1	3	60,5
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5
	Итого за Обед	800	33,3	27,5	83,9	715,7
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		23	19	58	
	Итого за день	800	33,3	27,5	83,9	715,7

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым	30	0,8	2,1	3,1	35,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусам	20	0,5	5,2	10,9	92,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	750	28,8	31,6	96,1	785,9
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,4	20,2	61,3	
	Итого за день	750	28,8	31,6	96,1	785,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
20	Салат "Здоровье"	60	0,9	3,1	4,5	49
35	Рассольник Ленинградский с перловой круп	200	4,7	3,6	12,8	102,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	760	29,9	28,2	98,1	765,4
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,2	18	62,8	
	Итого за день	760	29,9	28,2	98,1	765,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,7	2	33,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	850	27,2	19,5	113,1	736,9
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,1	12,2	70,7	
	Итого за день	850	27,2	19,5	113,1	736,9