

Приложение к циклическому меню 1-4 классов для организации питания обучающихся
с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: осень-зима 2022-2023 г.)

Питание детей на молочной белок 2-х разовое питание (сезон: осень-зима 2022-2023 г.)						
рецептурный код	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
ПР/540	Бифстэй из индейки с соусом красным основным(мясо)	65/50	10,71	9,23	32,06	251,86
309	Макаронные изделия отварные с растительным	150	5,41	4,68	34,58	202,27
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	505	18,92	14,36	101,18	607,48
Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	6,28	9,30	10,20	150,66
261/540	Печень тушенная в соусе красном основном	40/50	0,82	7,74	2,88	84,97
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	706	14,60	23,93	100,06	674,06
	Всего:	1211	33,52	38,29	201,24	1281,54
2 день						
Завтрак						
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
243/540	Сосиска отварная с соусом красным основным	55/50	6,16	15,22	2,98	173,90
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	495	13,24	21,83	76,43	555,09
Обед						
102	Суп картоф. с бобовыми (горох) из мяса цыплят	200/15/1	8,82	7,95	25,40	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	13,60	139,22
310	Картофель отварной с растительным маслом зеленым	140	2,83	5,46	22,89	152,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	696	28,21	22,84	118,26	709,78
	Всего:	1191	41,45	44,67	194,69	1264,87
3 день						
Завтрак						
260	Гуляш из говядины	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14
303	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	8,37	8,42	37,07	258,75
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	480	21,04	15,04	75,51	523,63
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	200/20/15/1	3,55	5,64	23,13	166,32
289	Рагу из цыплят	40/160	12,96	16,74	20,74	286,44
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	736	24,20	27,25	117,80	822,73
	Всего:	1216	45,24	42,29	193,31	1346,36
4 день						
Завтрак						
290/540	Грудка куриная (филе) в соусе красном основном (мясо)	50/60	0,81	3,92	3,48	52,84
310	Картофель отварной с растительным маслом	150	3,04	5,85	24,53	163,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	455	6,62	10,21	62,55	368,77
Обед						
25/2004	Салат Степной	60	0,88	3,71	4,58	53,74
103	Суп картофельный с вермишелью из мяса цыплят	200/15/1	5,06	4,71	16,74	129,89
297/540	Фрикадельки из цыплят с соусом красным основным	60/30	10,61	12,19	8,66	187,45
171	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом	150	4,68	4,88	33,49	196,77
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	766	24,92	26,27	110,44	775,97
	Всего:	1221	31,54	36,48	172,99	1144,74
5 день						
Завтрак						
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	3,65	72,45
291	Плов из птицы	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	20,90	28,56	96,38	728,76
	Обед					
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200/1	1,90	2,35	14,51	87,17
14 (2002) /54	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе красном	70/30	7,40	5,48	6,97	107,50
200	Пюре из гороха и картофеля с маслом растительным (	130	9,02	6,68	23,63	191,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	681	21,88	15,05	84,48	561,87
	Всего:	1181	42,78	43,61	180,86	1290,63
	6 день					
	Завтрак					
269/540	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	490	17,80	13,10	83,10	523,03
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,44	3,33	8,96	72,18
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	200/15//1	7,12	12,20	12,63	158,35
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным(мясо	65/50	10,71	9,23	32,06	251,86
309	Макаронные изделия отварные с растительным	150	5,41	4,68	34,58	202,27
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	791	28,37	30,22	135,20	892,78
	Всего:	1281	46,17	43,32	218,30	1415,81
	7 день					
	Завтрак					
288/331	Цыпята отварные	50/50	19,19	16,49	0,26	226,59
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	150	6,93	5,11	37,90	228,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый (	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	470	29,39	22,10	71,60	606,34
	Обед					
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят,	200/15/1	7,21	11,22	11,39	140,17
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным	70/50	6,31	11,35	11,02	118,06
321	Капуста тушеная	150	3,60	4,54	15,79	120,68
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	776	23,11	31,24	96,33	672,86
	Всего:	1246	52,50	53,34	167,93	1279,20
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной	60	0,88	6,10	4,60	77,17
258	Мясо духовое(свинина	40/160	12,31	7,81	2,04	127,72
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	15,99	14,36	41,17	358,24
	Обед					
101/105	Суп картофельный с крупой и мяс. фрикадельками	200/20/1	6,61	4,04	14,92	122,96
291	Плов из цыплят	40/150	14,31	19,81	41,19	400,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	701	29,27	28,81	142,08	946,78
	Всего:	1201	45,26	43,17	183,25	1305,02
	9 день					
	Завтрак					
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным	60/50	9,58	10,91	28,92	249,94
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	15,46	17,20	97,42	607,07
	Обед					
88	Щи из свежей капусты и картофеля из мяса цыплят,	200/15/1	6,83	11,73	7,81	129,29
260	Гуляш из говядины	30/60	9,84	6,18	3,70	110,14
302	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	706	29,31	25,14	91,89	676,73
	Всего:	1206	44,77	42,34	189,31	1 283,80

10 день						
Завтрак						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	5,76	35,76
265	Плов из свинины	30/150	13,03	10,87	40,10	310,70
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
Итого:		520	20,78	17,60	110,00	673,25
Обед						
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят,	200/15/1	8,16	12,18	15,77	163,21
295	Котлеты рубленные из цыплят	50	8,51	9,40	7,75	149,91
199	Пюре гороховое с маслом растительным	150	9,02	6,69	40,81	259,18
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
Итого:		666	29,18	28,79	108,66	768,22
Всего:		1186	49,96	46,39	218,66	1441,47
11 день						
Завтрак						
ПР/540	Тфтели из индейки с соусом красным основным (мясо	75/30	8,00	14,00	15,00	220,00
309	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
Итого:		495	16,66	19,46	86,80	592,45
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка,	200/15/10/1	5,71	8,40	15,20	140,35
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном (цыплята	60/50	19,92	20,03	1,75	266,76
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
Итого:		736	33,03	35,09	96,33	814,15
Всего:		1231	49,69	54,55	183,13	1406,60
12 день						
Завтрак						
16/540	Ветчина куриная с соусом красным основным	30/30	4,34	6,26	2,54	85,60
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	150	6,93	5,11	37,90	228,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88
Итого:		450	14,54	11,87	73,88	465,35
Обед						
96	Рассольник "Ленинградский" из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	7,30	12,43	24,80	166,52
268	Шницель из свинины	50	10,08	9,42	11,26	156,38
142/540	Картофель и овощи, тушенные в соусе красном	150/30	4,70	18,72	29,52	306,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
Итого:		696	26,23	41,18	121,95	878,64
Всего:		1146	40,77	53,05	195,83	1343,99
13 день						
Завтрак						
287 /540	Голубцы ленивые из цыплят в соусе красном основном	70/30	6,95	7,98	6,96	128,27
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
Итого:		510	19,97	17,81	95,63	623,46
Обед						
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят	200/20/1	7,54	7,14	14,91	154,58
290/540	Грудка куриная (филе) в соусе красном основном (мясо	45/50	0,81	3,72	3,48	51,04
309	Макаронные изделия отварные с растительным	150	5,41	4,68	34,58	202,27
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
Итого:		716	17,32	16,08	92,34	584,01
Всего:		1226	37,29	33,89	187,97	1207,47
14 день						
Завтрак						
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным	70/50	6,31	11,35	11,02	118,06
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
Итого:		490	12,21	17,65	70,30	436,98
Обед						
37	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	6,93	12,33	19,80	142,77
265	Плов из свинины	40/150	16,02	11,82	40,10	331,12

349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	27,98	27,91	122,17	778,79
	Всего:	1206	40,19	45,56	192,47	1215,77
	15 день					
	Завтрак					
297/540	Фрикадельки из цыплят в соусе красном основном (мясо	50/30	8,47	9,51	6,13	144,49
305/136	Рис с овощами с маслом растительным	130	3,07	10,12	29,31	221,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	450	14,31	20,07	69,98	518,39
	Обед					
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса	200/15/10/1	7,38	7,59	31,80	174,98
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	10,80	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	140	8,02	5,69	36,06	227,50
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	31,45	22,66	118,03	719,94
	Всего:	1166	45,76	42,73	188,01	1238,33
	Всего за 15 дней:	18115	646,89	663,69	2 867,96	19 465,60
	В среднем за 1 день:	1208	43,13	44,25	191,20	1297,71