

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ №5 «Гимназия»

В.Н. Поддидюковская

« 12 » Июля 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП «Комбинат питания»

В.Ю. Лыкова

2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ»
НА МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕЛГИОН
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е				
схд-18 Овощи свежие (олушен)	30	6,98	1,30	0,05	0,45	7,45	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	5,00	0,00	0,05				
Пшени отварная	100	36,32	11,12	10,20	19,25	145,50	391,00	198,74	22,47	1,29	0,08	2,66	64,50	2,54				
Каша гречневая с луком	150	11,07	4,59	6,92	25,88	234,52	23,00	126,0	211,0	3,40	0,20	1,00	0,40	4,90				
Хлеб дикий "Дарницкий"	25	2,14	1,40	0,28	10,25	51,50	7,25	37,50	11,75	0,95	0,04	0,00	0,00	0,35				
ТТК136 Кисель фруктовый	200	3,20	1,50	1,30	22,40	107,00	161,00	7,00	145,0	1,00	0,02	1,00	0,00	0,00				
Итого:		59,7	19,9	18,8	78,2	346,0	593,8	390,2	397,2	6,9	0,4	9,7	64,9	7,8				

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е				
ТТК83 Булерброд (Батон) с колбасой пк и отпусом свежим	30/20/10	24,43	5,15	7,90	15,59	190,00	0,30	58,90	8,50	0,86	0,06	0,00	5,00	0,73				
ТТК455 Масло Духовое(говядина)	200	77,00	19,93	28,85	26,57	445,70	0,23	3,30	0,00	7,39	29,14	285,00	106,00	4,90				
Тк10 Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Фрукты свежие (мандринки)	85	24,23	0,70	0,10	6,40	32,30	30,00	11,00	17,0	0,10	0,04	35,00	0,00	0,20				
Итого:		128,0	25,98	36,85	63,56	727,00	35,53	77,2	33,5	9,35	29,24	320,00	111,0	5,83				

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена (руб./ком.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е				
Защитка																		
скур18 (Овощи свежие (помидор) порционно)	30	11,63	1,30	0,05	0,45	7,45	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	5,00	0,00	0,05				
ткк142 (Маго тушеное(говядина))	50	61,54	12,50	8,40	0,00	127,00	15,00	16,00	92,00	1,00	0,03	0,00	0,00	0,30				
ткк55 (Каша из хлопьев "Геркулес" (жидкая))	150	17,42	5,24	6,56	31,53	206,35	118,00	109,0	224,0	3,20	0,21	2,00	0,00	1,90				
ткк136 (Напиток из шиповника)	200	10,53	1,50	1,30	22,40	107,00	161,00	7,00	145,0	1,00	0,02	1,00	0,01	0,00				
таб9 (Хлеб "Пшеничный")	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	0,00	0,00	0,55				
таб9 (Фрукты свежие (апельсины))	211	46,21	2,25	0,50	20,25	107,50	85,00	32,50	57,50	0,50	0,05	150,00	0,00	0,30				
Итого:		149,5	24,8	17,0	86,8	613,8	390,5	185,5	525,5	6,3	5,3	158,0	0,0	3,1				

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена (руб./ком.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е				
Защитка																		
скур18 (Овощи свежие (огурец) порционно)	30	6,98	1,30	0,05	0,45	7,45	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	5,00	0,00	0,05				
ткк134 (Ушиш из отварной говядины)	100	62,16	15,50	15,90	3,10	235,00	14,00	20,00	150,0	2,00	0,04	1,00	0,01	2,20				
тк5 (Макаронные изделия)	150	8,62	2,50	4,80	33,30	191,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80				
тк27 (Хлеб ржаной"Дарницкий")	25	2,14	1,40	0,28	10,25	51,50	7,25	37,50	11,75	0,95	0,04	0,00	0,00	0,35				
тк27 (Чай с сахаром и лимоном)	200	5,43	0,30	0,00	15,20	60,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
Итого:		85,3	21,0	21,0	62,3	545,0	51,8	90,5	214,8	5,1	0,2	9,0	0,0	3,4				

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена (руб./ком.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е				
Защитка																		
тк92 (Запеканка картофель с мясом)	200	74,97	10,80	14,60	20,40	256,00	18,00	35,0	131,0	2,00	0,14	12,00	0,02	5,10				
ткк459 (Напиток "Дюймовое")	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	4,75	16,25	3,25	0,30	0,03	0,00	0,00	0,43				
таб9 (Фрукты свежие (груша))	200	4,54	0,40	0,10	18,40	77,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,01	70,00	0,00	0,30				
Скучик	140	53,20	0,20	0,20	15,60	64,00	38,00	24,00	32,00	4,60	0,04	10,00	0,00	0,80				
Итого:		137,2	13,3	15,1	67,3	437,7	70,8	81,3	175,3	8,0	0,2	92,0	0,0	6,6				

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (г/кв.)	Цена (руб./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
Завтрак																	
Овощи свежие (помидор)	25	7,27	0,65	0,03	0,21	3,30	5,50	10,50	3,50	0,15	0,01	2,50	0,00	0,02			
Пшеница (грубая) запаренная	70	43,80	13,00	0,78	233,00	100,84	143,8	17,24	1,14	0,08	1,76	44,40	1,61				
Картофель отварной с маслом растительным	150	15,98	2,54	5,44	20,30	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20				
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,14	1,40	0,28	10,25	51,50	7,25	37,50	11,75	0,95	0,04	0,00	0,00	0,35			
Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	59,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого		71,55	17,79	19,75	46,54	478,80	165,6	224,8	125,5	4,34	0,27	9,26	44,44	2,18			

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход (г/кв.)	Цена (руб./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
Завтрак																	
Салат "Оригинальный"	60	10,21	1,59	2,28	3,26	37,01	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	1,50	0,00	0,03			
Плов из пшеницы	200	40,57	10,66	10,00	46,90	363,00	244,00	46,70	26,00	2,70	0,12	14,70	0,30	6,00			
Хлеб "Пшеничный"	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	0,00	0,55				
Кисель фруктовый	200	3,20	1,50	1,30	22,40	107,00	161,00	7,00	145,0	1,00	0,02	1,00	0,01	0,00			
Фрукт свежий (яблоко)	100	26,60	0,40	0,40	14,70	43,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	0,20			
Итого		82,77	16,13	14,18	99,46	608,51	427,93	69,90	186,2	6,36	5,18	27,20	0,31	6,78			
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ:		1065,0	192,6	181,9	700,8	5403,4	1905,1	1345	2232	59,6	51,3	788,0	221,2	46,1			
в среднем за один день (завтрак)		106,50	19,26	18,19	70,08	540,34	190,51	134,5	223,2	5,96	5,13	78,80	22,12	4,61			

И.И. Корненько

Технолог отдела общественного питания