



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.



Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену
1 - 4 классов и 5 - 11 классов для
категории «Пищевая аллергия»,
на осенне-зимний период.



Отдел питания - +7937 8628985



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **с 7-11 лет пищ.аллергия 1**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые, безглютеновые)	180	0,33	0,67	56,67	264	ФНК0004
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	520	4,17	6,67	86,11	465	
Всего в день	520	4,17	6,67	86,11	465	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на растительном масле б/сах	170	5,75	7,37	22,67	255	ЛК22105
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Завтрак	510	9,59	13,37	52,11	456	
Всего в день	510	9,59	13,37	52,11	456	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые, безглютеновые)	190	0,35	0,7	59,81	279	ФНК0004
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	80	1,4	4,73	4	115	КП24191
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Завтрак	530	5,19	11,03	84,45	513	
Всего в день	530	5,19	11,03	84,45	513	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Сок 0,2	200	0,2		19	80	Пок0003
Всего в Завтрак	600	11,11	14,24	59,91	429	
Всего в день	600	11,11	14,24	59,91	429	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре б/молока	170	3,48	6,89	22,44	165	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	КП24033
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Завтрак	510	16,06	17,56	56,95	421	
Всего в день	510	16,06	17,56	56,95	421	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые, безглютеновые)	170	0,31	0,63	53,52	249	ФНК0004
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	КП24007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Завтрак	510	11,85	10,73	77,06	452	
Всего в день	510	11,85	10,73	77,06	452	

2-ая неделя/Вторник

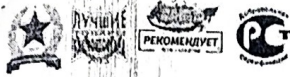
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	170	9,52	6,12	39,21	254	ЛАКТ500
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Завтрак	510	20,46	18,92	67,85	503	
Всего в день	510	20,46	18,92	67,85	503	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	170	4,87	6,57	15,41	158	ЛАК0019
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Завтрак	510	9,77	12,62	38,6	380	
Всего в день	510	9,77	12,62	38,6	380	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые, безглютеновые)	230	0,43	0,85	72,41	337	ФНК0004
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак	570	7,2	8,13	123,05	594	
Всего в день	570	7,2	8,13	123,05	594	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Handwritten signature

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **12 лет и ст.пщ.аллергия1**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые, безглютеновые)	200	0,37	0,74	62,96	293	ФНК0004
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00006
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	518	1,51	1,68	87,62	446	
Всего в день	518	1,51	1,68	87,62	446	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" с раст маслом на воде	200	11,2	13,6	26,67	256	ЛАК0049
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00006
Всего в Завтрак	518	12,34	14,54	51,33	408	
Всего в день	518	12,34	14,54	51,33	408	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые, безглютеновые)	200	0,37	0,74	62,96	293	ФНК0004
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП24192
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00001
Всего в Завтрак	518	2,51	6,01	82,82	479	
Всего в день	518	2,51	6,01	82,82	479	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	200	9,33	10,8	25,33	288	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00001
Сок 0,2	200	0,2		19	80	Пок00003
Всего в Завтрак	618	10,27	11,34	60,19	438	
Всего в день	618	10,27	11,34	60,19	438	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре б/молока	170	3,48	6,89	22,44	165	ЛАК0065
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Завтрак	510	15,49	19,74	44,83	435	
Всего в день	510	15,49	19,74	44,83	435	
Итого		110,88	133,01	690,92	4 648	
Среднее за период		11,09	13,3	69,09	465	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		9,54	25,76	59,46		

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре б/молока	200	4,1	8,1	26,4	194	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	КП24033
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00001
Всего в Завтрак	518	13,97	13,72	56,13	401	
Всего в день	518	13,97	13,72	56,13	401	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые, безглютеновые)	200	0,37	0,74	62,96	293	ФНК0004
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	КП24007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00001
Всего в Завтрак	518	9,21	5,78	81,72	448	
Всего в день	518	9,21	5,78	81,72	448	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	200	11,2	7,2	46,13	299	ЛАКТ500
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00001
Всего в Завтрак	518	19,44	14,94	69,99	499	
Всего в день	518	19,44	14,94	69,99	499	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	200	5,73	7,73	18,13	185	ЛАК0019
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00001
Всего в Завтрак	518	7,93	8,72	36,54	359	
Всего в день	518	7,93	8,72	36,54	359	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые, безглютеновые)	270	0,5	1	85	396	ФНК0004
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00001
Секс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак	588	4,57	3,22	130,86	604	
Всего в день	588	4,57	3,22	130,86	604	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре б/молока	200	4,1	8,1	26,4	194	ЛАК0065
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлебцы безбелковые, безглютеновые	18	0,54	0,54	9,36	43	БГ00006
Всего в Завтрак	518	13,4	15,89	44,01	415	
Всего в день	518	13,4	15,89	44,01	415	
Итого		95,16	95,85	701,23	4 496	
Среднее за период		9,52	9,58	70,12	450	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		8,47	19,19	62,39		