

Согласовано

Генеральный директор

ООО "Единая сеть питания Северо-запад"



№ _____

215.11.00.06



Ликучев Д.А.

Циклическое двухнедельное диетическое меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет с непереносимостью продуктов:

яйца, творог, сыр, молоко, сметана, зефир, пшеница, овес, рожь, ячмень (перловка), хлеб ржаной, батон из муки пшеничной, макаронные изделия, кондитерские изделия, мясо куриное.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Курага порциями	30	АКП	28	1,56	1,09	15,30	68
Каша пшенная вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	115	5,75	6,66	38,24	235
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	539			8,62	8,34	80,75	422
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	2017	21	0,52	3,07	1,57	36
Суп картофельный с рисом	200	2017	101	1,68	2,30	13,84	82
Биточки рубленные из говядины безглютеновые	90	АКП	113	14,56	9,21	7,84	201
Картофель отварной с маслом растительным	150	АКП	114	2,80	5,30	24,50	189
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	34,16	142
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	714			21,33	20,09	89,18	683
Всего за день:				29,95	28,43	169,93	1105

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Каша гречневая вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	116	4,23	5,01	35,70	196
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:А	509			5,9	5,4	60,5	306,0
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2017	42	1,09	3,76	6,19	63
Борщ с капустой и картофелем, говядиной	200	2017	82	2,56	4,12	10,20	104
Рыба, тушенная с овощами	100	2016	254	11,46	6,42	4,83	124
Рис отварной рассыпчатый с маслом растительным	150	АКП	117	2,33	4,08	23,56	159
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	724			18,17	18,53	75,05	575
Всего за день:				24,07	23,93	135,54	881

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Курага порциями	30	АКП	28	1,56	1,09	15,30	68
Каша рисовая вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	118	3,11	5,44	37,84	212
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	539			5,98	7,12	80,35	399
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,52	4,06	5,57	52
Суп из овощей	200	2017	99	1,46	4,22	8,86	80
Жаркое по-домашнему	240	2017	259	18,64	19,50	28,46	405
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	709			22,03	28,21	71,78	694
Всего за день:				28,01	35,33	152,13	1093

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Каша кукурузная вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	119	4,73	5,69	45,47	252
Чай с джемом	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	509			6,08	6,32	76,70	387
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2017	88	2,49	3,33	7,01	85
Котлеты рубленые из говядины безглютеновые	90	АКП	168	14,56	9,21	7,84	201
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	АКП	120	4,89	5,32	38,70	201
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	714			23,60	24,11	84,22	676
Всего за день:				29,68	30,43	160,92	1063

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	121	4,86	5,16	32,45	196
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	509			6,57	5,55	57,36	306
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Суп с безглютеновыми макаронами и картофелем, со свининой	200	АКП	169	2,47	4,89	18,56	127
Рыба припущенная с овощами	100	АКП	123	14,25	2,41	5,26	135
Картофель отварной с маслом растительным	150	АКП	114	2,80	5,30	24,50	189
Компот из изюма	200	2008	401	0,46	0,10	28,14	101
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	724			21,39	15,96	90,26	642
Всего за день:				27,96	21,51	147,62	948

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Каша гречневая вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	116	4,23	5,01	35,70	196
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	509			5,50	5,60	62,79	315
Обед							
Огурцы натуральные соленые	60	2017	70	0,48	0,06	1,02	7
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2017	88	1,56	2,68	7,32	76
Жаркое по-домашнему	240	2017	259	18,64	19,50	28,46	405
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	714			21,57	22,55	71,95	635
Всего за день:				27,07	28,15	134,74	950

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Каша кукурузная вязкая, на воде с маслом растительным	200	АКП	119	4,73	5,69	45,47	252
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Мармелад	30	АКП	14	0,45	2,76	19,26	104
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	539			6,89	8,84	89,64	466
Обед							
Помидоры натуральные свежие	60	2017	40	0,68	3,11	6,53	57
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	5,17	4,12	15,40	123
Рыба, тушенная с овощами	100	2016	254	11,46	6,42	4,83	124
Рис отварной рассыпчатый с маслом растительным	150	АКП	117	2,33	4,08	23,56	159
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	749			20,45	17,92	78,69	583
Всего за день:				27,34	26,76	168,33	1049

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Каша пшенная вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	115	5,75	6,66	38,24	235
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	509			7,02	7,15	65,83	356
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,30	3,14	25
Борщ с капустой и картофелем, говядиной	200	2017	82	2,56	4,12	10,20	104
Биточки рубленые из говядины безглютеновые	90	АКП	113	14,56	9,21	7,84	201
Картофель тушеный	150	2008	133	3,17	12,57	22,35	204
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	719			21,44	26,35	73,80	659
Всего за день:				28,46	33,50	139,63	1015

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Курага порциями	30	АКП	28	1,56	1,09	15,30	68
Каша рисовая вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	118	3,11	5,44	37,84	212
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	490			5,98	7,12	80,35	399
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Суп картофельный с рыбой	200/20	2017	97	5,23	3,13	15,99	104
Говядина отварная	60	2008	252	16,13	13,84	0,37	190
Макаронные изделия безглютеновые отварные	150	АКП	122	4,50	5,60	40,60	187
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	699			27,91	26,37	98,96	691
Всего за день:				33,89	33,49	179,31	1090

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса вязкая на воде с маслом растительным	200	АКП	121	4,86	5,16	32,45	196
Чай с джемом	200	2016	424	0,22	0,08	14,16	58
Мандарины	100	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи:	509			6,61	5,59	61,38	322
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	60	2008/2017	41/71	0,68	3,11	6,53	57
Суп из овощей	200	2017	99	1,46	4,22	8,86	80
Котлеты рубленые из говядины безглютеновые	90	АКП	168	14,56	9,21	7,84	201
Картофель отварной с маслом растительным	150	АКП	114	2,80	5,30	24,50	189
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	34,16	142
Хлебцы безглютеновые	9	АКП	112	0,73	0,15	7,27	33
Итого за прием пищи::	719			21,27	22,05	89,16	702
Всего за день:				27,88	27,64	150,54	1024

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	29,95	28,43	169,93	1105
Всего за 2 день:	24,07	23,93	135,54	881
Всего за 3 день:	28,01	35,33	152,13	1093
Всего за 4 день:	29,68	30,43	160,92	1063
Всего за 5 день:	27,96	21,51	147,62	948
ИТОГО:	139,67	139,63	766,14	5091
В среднем за 1 неделю:	27,93	27,93	153,23	1018
Всего за 6 день:	27,07	28,15	134,74	950
Всего за 7 день:	27,34	26,76	168,33	1049
Всего за 8 день:	28,46	33,50	139,63	1015
Всего за 9 день:	33,89	33,49	179,31	1090
Всего за 10 день:	27,88	27,64	150,54	1024
ИТОГО:	144,64	149,54	772,55	5128
В среднем за 2 неделю:	28,93	29,91	154,51	1026
В среднем за 12 дней:	23,69	24,10	128,22	852

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ____с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проработки.