

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Объединит-2»

И.В. Макешина



**Примерное двухнедельное меню питания на весенний период
для обучающихся в возрасте с 7-11 лет
(множественная пищевая непереносимость)**

2023-2024 учебный год

Период: Весна

Рацион: 7-11 лет множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с маслом растительным/филе куриной грудки отварное150/50	200	17,90	21,00	20,70	343,70
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Завтрак		425	19,8	21,4	39,7	433
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп с макаронными изделиями(безглютен)	200	1,90	2,40	17,30	99,00
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 30/120(без томата)	150	14,70	11,50	31,00	301,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,2	0,2	3,9	18,8
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Обед		675	19,1	14,9	81	555,8
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша дружба без молока с маслом растительным 145/5	150	2,30	3,40	3,10	125,20
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		475	4,6	4,2	31,9	261,5
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
20Партнер 2013	Салат "Здоровье"	60	0,90	3,10	4,30	48,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски(без сметаны)	200	1,40	4,20	10,0	83,70
91 Партнер 2013, Сб 1996 № 469	Филе куриной грудки тушеное с овощами(без томата)/макароны отварные (безглютен)25/20/150	195	9,30	13,50	54,50	323,10
ТТК 12	Компот из ягодной смеси б/с	200	0,20	0,00	7,02	28,1
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		680	13,7	21,2	94,82	572,2
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
ттк	Филе куриной грудки отварное	50	13,3	15,00	0,00	188,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре с маслом растительным без молока	170	2,90	6,60	23,70	166,10
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Завтрак		445	18,1	22	42,7	444
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты без сметаны и томата	200	1,40	3,40	7,00	64,50
ттк	Рис отварной с маслом растительным /филе куриной грудки тушеной с овощами(без томата) 120,20/20	160	11,20	14,02	33,70	306,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,40	0,09	13,0	48,80
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47,00
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		685	15,3	18,31	82,5	555,6
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
184 Партнер 2013	Каша рисовая без молока с маслом растительным 165/5	170	2,60	5,40	27,10	167,7
Пром	Печенье безглютеновое	25	0,7	5	16,40	113,3
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Завтрак		420	5,2	10,8	62,5	370,3
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
25 Партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,80	4,80	4,00	61,80
59 Партнер 2013	Суп с макаронными изделиями(безглютен)	200	1,90	2,40	17,30	99,00
Сб 1996 № 464, 92 Партнер 2013	Каша гречневая с масло растительным / филе куриной грудки отварное 130,50	180	17,30	20,20	17,90	323,00
ТТК 10	Компот из яблок,вишни б/с	200	0,1	0,06	1,90	7,7
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		665	22	27,86	60,1	580,8
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 30/120(без томата)	150	14,70	11,50	31,00	301,70
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Завтрак		375	16,6	11,9	50	391
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский без сметаны	200	2,00	3,00	12,7	86,2
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 30/120(без томата)	150	14,70	11,50	31,00	301,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	150	2,60	5,80	20,90	146,44
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		725	21,2	20,7	83,6	537,44
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия отварные (безглютен)	160	3,5	4,9	43,00	231,3
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		485	5,8	5,7	71,8	367,6
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты без сметаны и томата	200	1,40	3,40	7,00	64,50
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе) 30/120(без томата)	150	21,00	14,50	29,3	336,30
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		575	24,3	18,3	55,3	490,1
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
175 Партнер 2013	Каша рисовая без молока с маслом растительным	200	7,30	9,69	35,40	265,60
Пром	Печенье безглютеновое	25	0,7	5	16,40	113,3
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Завтрак		450	9,9	15,09	70,8	468,2
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
40 Партнер 2013	Винегрет овощной	90	1,10	2,00	6,40	48,40
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом	200	5,60	3,20	39,00	189,00
Сб 1996 № 394	Жаркое по домашнему из филе куриной грудки 30/120(без томата)	150	2,50	5,60	18,80	135,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,2	0,2	3,9	18,8
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		665	11,3	11,4	87,1	481,2
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 30/120(без томата)	150	14,70	11,50	31,00	301,70
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом растительным	170	5,20	6,80	23,50	17,60
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Завтрак		545	21,8	18,7	73,5	408,6
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	200	1,60	1,50	11,60	68,00
124 Партнер 2013	Макаронные изделия отварные безглютеновые/филе куриной	215	11,30	13,60	40,30	330,00
469 Сб.рец 1996	грудки с овощами 155,30/30					
ТТК10	Компот из свежих яблок и вишни б/с	200	0,10	0,06	1,90	7,7
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		640	14,9	15,56	72,8	495,03
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша "Дружба" без молока с маслом растительным155/5	160	2,40	3,80	3,30	133,50
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Завтрак		485	4,7	4,6	32,1	269,8
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп с макаронными изделиями(безглютен)	200	1,90	2,40	17,30	99,00
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом растительным /филе куриной грудки с овощами175,30/30	235	9,30	12,5	22,40	249,90
ТТК 12	Компот из ягодной смеси б/с	200	0,20	0,00	7,02	28,10
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		660	13,3	15,3	65,72	466,3
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
ттк	Филе куриной грудки отварное	50	13,3	15,00	0,00	188,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре без молока с маслом растительным	170	2,90	6,60	23,70	166,10
273 Партнер,2013	Чай б/с	200	0	0	0,0	0,0
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Завтрак		445	18,1	22	42,7	444
Стоимость завтрака		69,57				
Обед (2 смена)						
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты без сметаны и томата	200	1,42	3,33	7,8	67,54
126 Партнер 2013	Филе куриной грудки с овощами(без томата)	30/30	8,0	11,80	0,90	141,80
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом растительным	150	4,57	6,02	20,70	155,30
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20		1,20	5,43
пром	Хлебцы безглютеновые	25	1,90	0,40	19,00	89,30
Итого за Обед		575	16,09	21,55	49,64	459,37
Стоимость обеда		78,02				
Итого за период завтрак		455	12,46	13,639	51,77	385,8
Итого за период обед		654,5	17,119	18,508	73,258	519,38