

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

*Ирина В. С. Куркина*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-2»

Макшина И.В.



**Примерное двухнедельное меню питания на осенне-зимний период для  
обучающихся в возрасте с 7-11 лет  
(множественная пищевая непереносимость)  
2023-2024 учебный год**

Период: Осень -Зима

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19,8</b>	<b>21,4</b>	<b>39,7</b>	<b>433</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>19,1</b>	<b>14,9</b>	<b>81</b>	<b>555,8</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>31,9</b>	<b>261,5</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным б/с	60	0,60	2,70	3,70	20,00
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)/макаронны 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>13,4</b>	<b>20,8</b>	<b>94,22</b>	<b>544,2</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>18,1</b>	<b>22</b>	<b>42,7</b>	<b>444</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>685</b>	<b>15,3</b>	<b>18,31</b>	<b>82,5</b>	<b>555,6</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
		<b>420</b>	<b>5,2</b>	<b>10,8</b>	<b>62,5</b>	<b>370,3</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>69,57</b>				
<b>Стоимость завтрака</b>						
<b>Обед (2 смена)</b>						
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
		<b>665</b>	<b>22</b>	<b>27,86</b>	<b>60,1</b>	<b>580,8</b>
<b>Итого за Обед</b>		<b>78,02</b>				
<b>Стоимость обеда</b>						

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>16,6</b>	<b>11,9</b>	<b>50</b>	<b>391</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>21,2</b>	<b>20,7</b>	<b>83,6</b>	<b>537,44</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>5,8</b>	<b>5,7</b>	<b>71,8</b>	<b>367,6</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>24,3</b>	<b>18,3</b>	<b>55,3</b>	<b>490,1</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>9,9</b>	<b>15,09</b>	<b>70,8</b>	<b>468,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты без сахара	90	2,00	4,00	9,50	81,90
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>665</b>	<b>12,2</b>	<b>13,4</b>	<b>90,2</b>	<b>514,7</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>21,8</b>	<b>18,7</b>	<b>73,5</b>	<b>408,6</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	200	1,60	1,50	11,60	68,00
124 Партнер 2013 469 Сб рец 1996	Макаронные изделия отварные безглютеновые/филе куриной грудки с овощами 155,30/30	215	11,30	13,60	40,30	330,00
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>14,9</b>	<b>15,56</b>	<b>72,8</b>	<b>495,03</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак (1 смена)</b>							
189 Партнер 2013	Каша "Дружба" без молока с маслом растительным	155/5					
273 Партнер, 2013	Чай б/с	160	2,40	3,80	3,30	133,50	
ТТК 16	Фрукты	200	0	0	0,0	0,0	
пром	Хлебцы безглютеновые	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		25	1,90	0,40	19,00	89,30	
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>485</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>32,1</b>	<b>269,8</b>	
<b>Обед (2 смена)</b>							
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 овощами	175,30/30	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	
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Стоимость обеда</b>		<b>660</b>	<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>65,72</b>	<b>466,3</b>	
		<b>78,02</b>					

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>18,1</b>	<b>22</b>	<b>42,7</b>	<b>444</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>16,09</b>	<b>21,55</b>	<b>49,64</b>	<b>459,37</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				
<b>Итого за период завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12,46</b>	<b>13,639</b>	<b>51,77</b>	<b>385,8</b>
<b>Итого за период обед</b>		<b>654,5</b>	<b>17,179</b>	<b>18,668</b>	<b>73,508</b>	<b>519,93</b>