

Солмагован
Директор МБОУ СОШ № 28
Суря



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.
2024 г

Примерное 10- дневное меню

для детей с агладиновой диетой

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| неделя: 1 день1: понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 278 | Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/5 | 205 | 6,2 | 6,9 | 36,1 | 292,2 |
| 15 | Сыр порционный | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 |
| ПП | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| 580 | Чай с сахаром молоком | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,4 | 88 |
| ПР | Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| | Итого завтрак: | 545,00 | 13,33 | 12,00 | 81,51 | 556,40 |
| | | | | | | 22% |
| Обед | | | | | | |
| 70-71 | Овощи по сезону | 100 | 1,41 | 6 | 8,2 | 92,8 |
| 145 | Суп из овощей со сметаной (250/5) | 255 | 3,20 | 5,60 | 15,50 | 105,00 |
| 294 | Рыба, тушеная в томате с овощами (90/30) | 120 | 13,2 | 9,4 | 4,6 | 163,8 |
| 476 | Картофель запечённый | 180 | 4,9 | 14,04 | 40,32 | 343,2 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 |
| ПП | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обед: | 885 | 26,14 | 35,79 | 111,23 | 890,00 |
| | | | | | | 36% |
| неделя: 1 день2: вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 484 | Морковь туш-я (курагой или изюмом) | 60 | 0,68 | 2,72 | 5,88 | 39,60 |
| 239 | Шницель куриный натуральный рубленный с маслом сливочным (90/5) | 95 | 19,4 | 19,47 | 0,69 | 252,8 |
| 305 | Рис отварной с овощами | 180 | 5,76 | 5,40 | 36,90 | 219,60 |
| ПП | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| | Итого завтрак: | 565 | 28,77 | 28,14 | 76,68 | 654,20 |
| | | | | | | 26% |
| Обед | | | | | | |
| 131 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,00 | | 11,00 | 50,00 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной (250/5) | 255 | 3,1 | 5,6 | 15,5 | 96 |
| 290 | Птица туш-я с овощами | 100 | 15,2 | 12,7 | 15,3 | 215,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,80 | 7,56 | 46,44 | 294,00 |
| 592 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| ПП | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обед: | 865 | 33,83 | 26,51 | 126,25 | 823,20 |
| | | | | | | 33% |
| неделя: 1 день3: среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 15,07 | 26,00 | 3,07 | 317,30 |
| ПР | Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| 686 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 41 |
| ПП | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 94 |
| | Итого завтрак: | 550 | 23,00 | 32,75 | 41,28 | 581,50 |
| | | | | | | 23% |
| Обед | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 6,40 | 4,50 | 21,75 | 141,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом (170/70) | 240 | 14,77 | 13,55 | 29,61 | 390,04 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| ПП | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обед: | 820 | 25,70 | 23,60 | 102,17 | 797,24 |
| | | | | | | 32% |
| неделя: 1 день4: четверг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 265 | Плов с курицей (170/70) | 240 | 17,49 | 15,07 | 40,60 | 391,60 |
| ПП | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| ПР | Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 41 |
| | Итого завтрак: | 570,00 | 20,82 | 15,92 | 78,81 | 561,80 |
| | | | | | | 22% |
| Обед | | | | | | |
| 54 | Свекла отварная дольками | 100 | 1,5 | 0,2 | 8,6 | 42 |
| 130 | Рассольник на м/к бульоне со сметаной (без крупы перловой) 250/5 | 255 | 4,1 | 7,1 | 17,8 | 152,5 |
| 408 | Биточки по-белорусски с маслом сливочным (90/5) | 95 | 10,6 | 15,1 | 0,6 | 181,00 |
| 198 | Гороховое пюре | 180 | 11,52 | 0,90 | 39,50 | 272,40 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 |
| ПП | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обед: | 860 | 31,15 | 24,05 | 109,11 | 833,1 |
| | | | | | | 33% |

| неделя: 1 | | день5: пятница | | | | |
|----------------|--|--------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 174 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 205 | 4,2 | 7,6 | 30,2 | 206,4 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 94 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 580 | Чай с сахаром молоком | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,4 | 88 |
| ПР | Хлебцы | 35 | 3,18 | 0,52 | 21,2 | 95,9 |
| | Итого завтрак: | 500,00 | 18,78 | 19,92 | 69,10 | 547,30 |
| | | | | | | 22% |
| Обед | | | | | | |
| 484 | Морковь туш-я (курагой или изюмом) | 100 | 1,13 | 4,50 | 9,80 | 66,00 |
| 133 | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 4,5 | 3,57 | 24 | 146,25 |
| 313 | Оладьи куриные | 100 | 16,31 | 25,90 | 11,00 | 316,67 |
| 128 | Картофель с молоком | 180 | 3,7 | 6,48 | 24,3 | 169,2 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обеда: | 860 | 28,57 | 41,1 | 115,21 | 895,32 |
| | | | | | | 36% |
| неделя: 2 | | день6: понедельник | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 408 | Биточки по-белорусски с маслом сливочным (90/5) | 95 | 10,6 | 15,1 | 0,6 | 181,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,80 | 7,56 | 46,44 | 294,00 |
| 686 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 41 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого завтрак: | 505,00 | 23,33 | 23,11 | 75,45 | 598,20 |
| | | | | | | 24% |
| Обед | | | | | | |
| 70-71 | Овощи по сезону | 100 | 1,41 | 6 | 8,2 | 92,8 |
| 145 | Суп из овощей со сметаной (250/5) | 255 | 3,20 | 5,60 | 15,50 | 105,00 |
| 487 | Птица отварная | 90 | 25,30 | 6,48 | 0,72 | 163,80 |
| 139 | Капуста тушёная | 180 | 4,6 | 5,15 | 11,8 | 130,8 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обеда: | 855 | 37,94 | 23,98 | 78,83 | 677,60 |
| | | | | | | 27% |
| неделя: 2 | | день7: вторник | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 15,07 | 26,00 | 3,07 | 317,30 |
| 15 | Сыр порционный | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого завтрак: | 550,00 | 20,80 | 37,10 | 46,21 | 619,22 |
| | | | | | | 0 |
| Обед | | | | | | |
| 131 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,00 | | 11,00 | 50,00 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/10) | 260 | 3,1 | 5,6 | 11,75 | 96 |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 21,60 | 29,20 | 40,80 | 512,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обеда: | 840 | 30,43 | 35,45 | 101,56 | 826,20 |
| | | | | | | 33% |
| неделя: 2 | | день8: среда | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54 | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 265 | Плов с мясом (170/70) | 240 | 14,70 | 13,00 | 40,70 | 346,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого завтрак: | 530 | 18,53 | 13,65 | 79,11 | 513,40 |
| | | | | | | 21,85% |
| Обед | | | | | | |
| 131 | Горошек зелёный консервированный | 100 | 3,00 | 0,20 | 12,80 | 73,00 |
| 104 | Суп с мясными фрикадельками (250/10) | 260 | 8,85 | 5,18 | 17,30 | 152,25 |
| 143 | Рагу овощное с мясом (180/60) | 240 | 20,68 | 15,63 | 23,18 | 331,88 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обеда: | 830 | 35,86 | 21,56 | 103,19 | 770,33 |
| | | | | | | 31% |

| неделя: 2 день9: четверг | | | | | | |
|--|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 239 | Шницель куриный натуральный рубленный с маслом сливочным (90/5) | 90,5 | 19,4 | 19,47 | 0,69 | 252,8 |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 5,6 | 40,32 | 174 |
| ПР | Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| 580 | Чай с сахаром молоком | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,4 | 88 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого завтрак: | 605 | 27,73 | 27,22 | 86,42 | 644,00 |
| | | | | | | 25,69% |
| Обед | | | | | | |
| 484 | Морковь туш-я (курагой или изюмом) | 100 | 1,13 | 4,50 | 9,80 | 66,00 |
| 55 | Свекольник на м/к бульоне | 250 | 2,00 | 5,20 | 14,80 | 113,00 |
| 294 | Рыба, тушенная в томате с овощами (90/30) | 120 | 13,2 | 9,4 | 4,6 | 163,8 |
| 305 | Рис отварной с овощами | 180 | 5,76 | 5,40 | 36,90 | 219,60 |
| 592 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86,00 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обед: | 880 | 25,82 | 25,15 | 104,11 | 730,6 |
| | | | | | | 29% |
| неделя: 2 день10: пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 290 | Птица туш-я с овощами | 100 | 15,2 | 12,7 | 15,3 | 215,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,80 | 7,56 | 46,44 | 294,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Фрукт сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| | Итого завтрак: | 610,00 | 28,33 | 21,21 | 104,75 | 698,20 |
| | | | | | | 27,85% |
| Обед | | | | | | |
| 48 | Салат из свежей капусты и свеклы | 100 | 0,72 | 4,17 | 5,77 | 62,1 |
| 133 | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 4,5 | 3,57 | 24 | 146,25 |
| 408 | Биточки по-белоруски с маслом сливочным (90/5) | 95 | 10,6 | 15,1 | 0,6 | 181,00 |
| 198 | Гороховое пюре | 180 | 11,52 | 0,90 | 39,50 | 272,40 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| ПР | Хлебцы | 30 | 2,73 | 0,45 | 18,21 | 82,2 |
| | Итого обед: | 855 | 30,27 | 24,19 | 113,78 | 847,95 |
| | | | | | | 34% |
| Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней | | | | | | |
| | Завтрак | 553 | 22,34 | 23,10 | 73,93 | 597,42 |
| | Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25% | | | | | 24% |
| | <i>Рекомендуемая величина завтрака</i> | | 18,8 | 19,14 | 67 | 501,4 - 628,75 |
| | Обед | 855 | 30,57 | 28,14 | 106,54 | 809,154 |
| | Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35% | | | | | 32% |
| | <i>Рекомендуемая величина завтрака</i> | | 28,2 | 28,71 | 100,47 | 752,1 - 877,45 |

Согласовано:

Родитель(законный представитель)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Зав. производством

(подпись)

(расшифровка подписи)

Шницель, биточки изготавливаются без использования в их составе мучных продуктов (хлеба, муки пшеничной овсяной, панировочных сухарей и т.п.). Мясная продукция для изготовления блюд, в том числе котлет и биточков, не должна проходить обработку для вакуумизации.