

Утверждено

Директор *МБОУ Тугутуйской СОШ*
Жиколова В. В. *В. В.*



Примерное десятидневное меню завтраков для организации питания обучающихся 12-18 лет с пищевой аллергией Муниципального общеобразовательного учреждения Тугутуйской средней общеобразовательной школы.

54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	0,1	0,07	0,71	11,86	51,79	9,31	0,94
	макаронные изделия	58											
	масло сливочное	7											
	соль	0,3											
54-10хн-20	Кисель из быстрозамороженной виш	200	0,01		23,94	92	0,03	15	0,1	0,4	2,4	3,85	0,06
	Ягоды быстрозамороженные-вишня	20											
	крахмал	5											
	сахар	20											
пром.	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05		0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
пром.	Мандарин	100	0,8		8,6	38	0,06	38		0,2	35	17	11
	Итого:		21,54	17,46	98,16	639,23	0,31	69,01	0,76	5,2	109,26	260,16	64,28

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-3з-2020	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23	0,01	15,11	0,55	0,41	33,18	17,96	10,29	0,39
	Помидор свежий													
54-29м-20	Треска тушеная в томате с овощами	107	11,7	5,43	3,65	109,66	0,08	3,81	1,69	1,86	33,65	164,68	30,76	0,75
	морковь	18												
	лук репчатый	8,6												
	томат-паста	3												
	лавровый лист	0,01												
	лимонная кислота	0,08												
	соль	0,5												
	сахар	0,5												
	масло растительное	5												
	треска-филе	70												
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,54	6,28	35,76	217,36	0,04	0	0,1	0,8	4,84	76,33	25,03	0,51
	прупа рисовая	50												
	масло сливочное	7												
пром.	Груша	160	0,64	0,48	15,2	67,2	0,03	8	0,02	0,16	30,4	25,6	19,2	3,68
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
54-1хн-20	Компот из шиповника	200	0,33		21,66	87		0,3		0,14	33,6	11,55	4,5	0,95
	сахар	20												
	шиповник	20												
	Итого:		19,29	12,75	90,33	558,52	0,21	27,22	2,36	3,57	145,92	324,92	97,28	6,89

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-163-202	Винегрет овощной	100	1,56	10,16	7,92	130,17	0,06	9,95	0,96	0,57	26,85	44,97	19,76	0,81
	картофель	23												
	свекла	16												
	морковь	10												
	огурец соленый	19												
	зеленый горошек	15												
	лук репчатый	8												
	масло растительное	10												
	соль	0,1												
54-20-202	Омлет натуральный с зеленым горош	167	5,31	8,47	1,03	101	0,04	0,1	0,15	0,1	47,96	91,25	7,36	1,08
	яйцо													
	масло сливочное													
	молоко													
	зеленый горошек консервированный													
54-2гн-202	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,06	1,56	0,04	0,3	149,7	173,5	35,9	1,58
	Чай	1												
	сахар	15												
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,25	10,5	47,4	14,1	1,17
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01		0,03	0,28	6	19,5	4,2	0,33
пром.	Мандарин	80	0,96	0,48	9,72	56	0,06	38	10	0,3	48	17	11	0,1
	Итого:		12,29	19,76	58,52	469,87	0,28	49,61	11,18	1,8	289,01	393,62	92,32	5,07

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-23-202	Огурцы свежие нарезка	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
	огурцы свежие	100												
54-2м-202	Гуляш из мяса	100	14,96	13,27	4,46	198	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,7	0,32
	мясо оленина	107												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
	лук репчатый	18												
54-23г-202	Картофель отварной	200	3,4	8,1	31,9	214,1	0,15	14	0	1,3	19	90	37	1
	масло сливочное	10												
	картофель	242												
	соль	0,7												
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
пром.	Сок фруктовый яблочный	200	1,5	0	23	74	0,1	20	0	1	70	70	40	3

	Итого:		22,94	21,93	73,42	563,4	0,43	59,94	1,31	5,27	126,46	229,6	109,2	5,83	

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
пром.	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	0,02	7	0	0,36	41	37	15	0,7
54-4м-202	Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11	0,06	0,2	0,02	2,6	14,06	110,53	19,15	0,98
	фарш олений	57												
	масло сливочное	2												
	лук репчатый	2												
	сухари панировочные	4												
	яйцо	1												
	хлеб пшеничный	13												
	соль	1												
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	0,1		0,07	0,71	11,86	51,79	9,31	0,94
	макаронные изделия	58												
	масло сливочное	7												
	соль	0,3												
54-8хн-20	Компот из брусники	200	0		19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	брусника замороженная	20												
	сахар	20												
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61
	Итого:		22	23,32	91,32	665,63	0,22	13,2	0,115	3,92	92,42	234,12	53,76	3,38

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-1з-2020	Сыр порционно	30	6,9	8,7		108	0,01	0,48	0,13	0,05	300	162	15	0,33
53-19з-202	Масло сливочное порционно	5	0,03	4,13	0,04	37,4			0,05	0,01	0,6	0,95	0,02	0,01
54-21к-20	Каша рисовая	200	3,88	7,2	34,02	167,64	0,05	1,3	0,08	0,34	125,6	114,2	21,74	0,27
	молоко	85												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
	соль	1												
	крупа рисовая	35												
пром.	Кефир	200	5,8	1,8	9	82	0,06	1,4	0,06	0,28	240	190	228	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01		0,03	0,28	6	19,5	4,2	0,33

	масло сливочное	3													
	молоко сгущенное	25													
	мука	4													
54-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,06	1,56	0,04	0,3	149,7	173,5	35,9	1,58	
	чай														
	сахар														
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	71	0,05			0,41	9	29,25	6,3	0,5	

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-3з-2020	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
54-18м-20	Печень по-строгановски	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32	0,25	26,4	7,39	7,29	9,56	258,27	15,81	5,64
	печень	93												
	масло сливочное	6												
	лук	5												
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,54	6,28	35,76	217,36	0,04	0	0,1	0,8	4,84	76,33	25,03	0,51
	крупа рисовая	70												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
54-10хн-20	Компот из свежемороженой вишни	200	0	0	19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	с/з вишня	20												
	сахар	15												
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61

Сводная таблица по химическому составу

	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1 день	19,15	22,41	60,28	525,44	0,19	6,08	0,35	1,05	680,25	496,43	274,2	2,05
2 день	21,54	17,46	98,16	639,23	0,31	69,01	0,76	5,2	109,26	260,16	64,28	3,92
3 день	19,29	12,75	90,33	558,52	0,21	27,22	2,36	3,57	145,92	324,92	97,28	6,89
4 день	12,29	19,76	58,52	469,87	0,28	49,61	11,18	1,8	289,01	393,62	92,32	5,07
5 день	22,94	21,93	73,42	563,4	0,43	59,94	1,31	5,27	126,46	229,6	109,2	5,83
6 день	22	23,32	91,32	665,63	0,22	13,2	0,115	3,92	92,42	234,12	53,76	3,38
7 день	19,15	22,13	72,86	525,44	0,13	6,08	0,35	1,05	680,25	496,43	274,2	2,05
8 день	20,47	12,55	88,85	557,5	0,4	68,09	1,29	4,56	185,82	359,68	105,81	7,03
9 день	29,37	22,41	70,28	578,77	0,26	3,95	21,09	1,68	461,6	629,72	97,99	4,24