



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ №30"

Штоколова Т.Ю.

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Ефимова Е.В.

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд для детей с непереносимостью молочного белка.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая с растительным маслом.	200	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	19,64	22,55	85,33	610,49	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	495	19,64	22,55	85,33	610,49	
День 2.							
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	60/40	7,60	6,53	10,30	127,96	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,80	0,00	31,96	127	338/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,85	11,39	83,63	482,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	14,85	11,39	83,63	482,36	
День 3.							
ЗАВТРАК	Пюре из бобовых с маслом	180	18,11	6,98	40,43	303,93	199
	Птица (курица) тушеные в соусе с овощами	60/40	17,10	21,41	16,72	328,14	292
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	39,77	28,97	118,99	888,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	39,77	28,97	118,99	888,73	
День 4.							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	150	3,36	6,20	14,33	127,69	139

Тертели 1-й вариант с соусом	60/40	9,09	10,51	10,83	173,73	278
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	15,72	17,11	59,49	444,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	15,72	17,11	59,49	444,69	
День 5.						
ЗАВТРАК	230	12,70	11,71	41,91	415,89	291
Плов из птицы						
Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,40	0,05	1,25	7	70/72
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,48	12,38	87,92	610,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	16,48	12,38	87,92	610,45	
День 6.						
ЗАВТРАК	250	21,82	28,03	22,80	431,15	289
Рагу овощное						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	25,49	28,83	66,93	621,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	605	25,49	28,83	66,93	621,42	
День 7.						
ЗАВТРАК	180	5,16	6,26	53,44	290,7	304
Рис отварной						
Печень по-строгановски	60/40	17,38	11,25	8,57	206,38	255
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
Напиток из плодов шиповника и яблок	200	0,80	0,00	31,96	127	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	26,50	17,91	113,29	709,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	26,50	17,91	113,29	709,52	

с. шиповника