


Согласовано:

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16


И.И. Аверина/
30»

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.


О.В. Ефремова
2024 г.
ИИН 6574075
ОГРН 30886743550

**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет,
с диагнозом " Пищевая аллергия"
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2024-2025 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энергетич. ценность ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|--|------------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
| 170/2004 | Суп-пюре гороховый с гренками | 220 | 187 | 5 | 6,2 | 5,75 |
| 278/2007 | Тефтели мясные с соусом | 90 | 151 | 9,6 | 8,5 | 18,5 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные \овощная подгарнировка (помидор св.) | 180 | 184,3 | 5,7 | 9,5 | 33,3 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 58 | 0,2 | 0 | 17,5 |
| 452\2016 | Булочка Домашняя | 50 | 87 | 3,6 | 5,2 | 14 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 800 | 784,3 | 28 | 30 | 113,15 |

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|---|------------|------------------------------|--------------|-------------|---------------|
| 82/2007 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 210 | 204 | 2,25 | 7,2 | 13,44 |
| 260/2007 | Гуляш из свинины | 90 | 151,2 | 9,54 | 9 | 24,5 |
| 509/2004 | Каша гречневая вязкая \овощная подганировка (огурец сол.) | 180 | 235,1 | 8,8 | 6,8 | 33,6 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200 | 65 | 0,3 | 0,1 | 15,2 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 740 | 772,3 | 24,79 | 23,7 | 110,84 |

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|--|------------|------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 7\2003 | Салат Здоровье (капуста св.,огурец св., масло растит.) | 60 | 79,2 | 0,8 | 2 | 5 |
| 132/2004 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 210 | 203,1 | 2,1 | 5,1 | 27,3 |
| 277/2016 | Тефтели рыбные с/с | 90 | 187,43 | 11,17 | 14,54 | 16,34 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 150 | 145,5 | 6,15 | 5,25 | 21,75 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 58 | 0,2 | 0 | 17,5 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 770 | 790,23 | 24,32 | 27,49 | 111,99 |

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|-----------------------------------|------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|
| 88/2007 | Щи из свежей капусты со сметаной | 210 | 198 | 2,25 | 6,3 | 10,34 |
| 291/2007 | Плов из грудки куры "Золотинка" | 200 | 308 | 17,2 | 18 | 36,2 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200 | 65 | 0,3 | 0,1 | 15,2 |
| | Фрукт (груша) | 100 | 58 | 0,65 | 0,65 | 16,6 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 770 | 746 | 24,3 | 25,65 | 102,44 |

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|------------------------------------|------------|------------------------------|--------------|-----------|---------------|
| 82/2007 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 210 | 204 | 2,25 | 7,2 | 13,44 |
| 498/2004 | Биточек Домашний из мяса куры | 90 | 165,7 | 11 | 10,8 | 25 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 150 | 145,5 | 6,15 | 5,25 | 21,75 |
| гтк310 | Напиток Витаминный (шиповник,изюм) | 200 | 88,28 | 0,44 | 0,15 | 19,96 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 710 | 720,48 | 23,74 | 24 | 104,25 |

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|--------------------------------------|------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| 147/2004 | Суп с макарон. издел., фрикадельками | 205 | 155 | 3 | 6,6 | 19,6 |
| 268/2007 | Биточек мясной с/с | 110 | 146 | 7,1 | 5 | 19,6 |
| 509/2004 | Каша гречневая вязкая | 150 | 230 | 8,5 | 6,8 | 22,4 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 58 | 0,2 | 0 | 17,5 |
| 452\2016 | Булочка Домашняя | 50 | 87 | 3,6 | 5,2 | 14 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 775 | 793 | 26,3 | 24,2 | 117,2 |

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энерг. ценн. ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|-----------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| 50\2004 | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 91,6 | 3,4 | 1,9 | 3,7 |
| 88/2007 | Щи из свежей капусты со сметаной | 210 | 198 | 2,25 | 6,3 | 10,34 |
| тгк13 | Фрикадельки мясные в соусе | 90 | 187,37 | 12,8 | 7 | 22,17 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,4 | 9,5 | 32,6 |
| тгк310 | Напиток Витаминный | 200 | 88,28 | 0,44 | 0,15 | 19,96 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 770 | 862,25 | 28,19 | 25,45 | 112,87 |

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энерг. ценн. ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|
| 132/2004 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 210 | 203,1 | 2,1 | 5,1 | 27,3 |
| 436/2004 | Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (помидор св.) | 230 | 332 | 18 | 19,2 | 39,8 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 58 | 0,2 | 0 | 17,5 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 67 | 2,3 | 0,34 | 13,2 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 710 | 714,1 | 24,3 | 24,94 | 109 |

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энерг. ценн. ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|---------------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Фрукт (груша) | 100 | 58 | 0,65 | 0,65 | 16,6 |
| 139/2004 | Суп картофельный с горохом и гречками | 220 | 188,7 | 5,9 | 4,7 | 20,2 |
| 288/2016 | Котлеты Ладушки с/с | 90 | 203,84 | 9,1 | 10,49 | 14,9 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,4 | 9,5 | 32,6 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200 | 65 | 0,3 | 0,1 | 15,2 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 820 | 812,54 | 25,25 | 26,04 | 123,6 |

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энерг. ценн. ккал | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------|--|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| 82/2007 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 210 | 204 | 2,25 | 7,2 | 13,44 |
| 498/2004 | Котлета Домашняя с/с | 110 | 184,5 | 13,6 | 12,77 | 22,36 |
| 520/2004 | Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец) | 180 | 156 | 6,3 | 5,25 | 24 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 58 | 0,2 | 0 | 17,5 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 54 | 1,7 | 0,3 | 11,2 |
| | ИТОГО : | 760 | 719,5 | 26,25 | 25,82 | 101,4 |