

**Меню для учащихся с пищевой (без лактозы и без глютена) аллергией питающихся до 11 лет .**

**МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
Рец.	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
71	Помидор свежий	60	6	0.49	0	3	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	230	13.155	14.025	186.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144.77	0.16	0	6	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	41.72	0.8	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520.00</b>	<b>567.49</b>	<b>26.605</b>	<b>26.235</b>	<b>202.17</b>	<b>144.92</b>	<b>226.17</b>	<b>341.89</b>	<b>10.06</b>	<b>29.74</b>	<b>388.74</b>	<b>6.61</b>	<b>31.38</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор/ огурец свежий	60	12.6	0.49	0	3	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
99	Суп картофельный с зел. Гор. на кур. Бул.	200	110	4.41	10	8	30.46	28.24	69.74	2.02	0	890.9	0.18	12.32
288	Курица запеченая в собственном соку	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена	150	245	13.155	14.025	186.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144.77	0.16	0	2	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
338	Фрукт	100	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	2.1
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>820.00</b>	<b>741.09</b>	<b>31.755</b>	<b>36.235</b>	<b>227.17</b>	<b>184.38</b>	<b>254.41</b>	<b>411.63</b>	<b>12.68</b>	<b>29.74</b>	<b>1279.6</b>	<b>6.79</b>	<b>45.8</b>

МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
52*	Салат из свежих овощей с р/м	60	41.9	2.25	5.48	3.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	17.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>530.00</b>	<b>535.04</b>	<b>21.33</b>	<b>22.11</b>	<b>34.65</b>	<b>36.76</b>	<b>64.9</b>	<b>225.07</b>	<b>3.65</b>	<b>1.1</b>	<b>424.2</b>	<b>0.62</b>	<b>21.4</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
70	Огурец с помидором и р/м	60	51.9	5.25	5	13.1	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
88	Суп овощной на к/б	210	112.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
290/354	Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
304	Капуста тушеная	150	179.35	3.6	4.71	30.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	44.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>740.00</b>	<b>607.84</b>	<b>25.73</b>	<b>25.54</b>	<b>63.83</b>	<b>71.42</b>	<b>82.7</b>	<b>263.17</b>	<b>4.29</b>	<b>1.1</b>	<b>1321.8</b>	<b>0.67</b>	<b>35.68</b>
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
70	Помидор свежий	60	6.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
290	Гуляш из курицы 55/35	90	166.35	14.73	25.05	3.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из ябло кбез сахара	200	114.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0

	<b>Итого за прием</b>	<b>520.00</b>	<b>563.22</b>	<b>25.97</b>	<b>31.64</b>	<b>81.75</b>	<b>56.56</b>	<b>33.85</b>	<b>200.81</b>	<b>4.06</b>	<b>3.54</b>	<b>4.89</b>	<b>3.18</b>	<b>103.2</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор свежий	60	6.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
102	Суп картофельный с овощами на кур. Бул.	200	110	4.41	10	8	30.46	28.24	69.74	2.02	0	890.9	0.18	12.32
290	Гуляш из курицы	90	166.35	14.73	25.05	3.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из яблок без сахара	200	154.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720.00</b>	<b>713.22</b>	<b>30.38</b>	<b>41.64</b>	<b>89.75</b>	<b>87.02</b>	<b>62.09</b>	<b>270.55</b>	<b>6.08</b>	<b>3.54</b>	<b>895.79</b>	<b>3.36</b>	<b>115.5</b>

**МЕНЮ 1 неделя (четверг 1)**

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
71	Помидор свежий	50	8	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	334	34.4	19.34	27.44	41.73	20.19	111.9	1.29	22.74	0	0.09	0.28
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	147.54	0.64	0.25	26.95	11.09	2.96	2.96	0.57	0		0.76	0.01
ПР	фрукт	50	60.67	2.17	0.25	64	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520.00</b>	<b>581.93</b>	<b>39.05</b>	<b>20.29</b>	<b>125.85</b>	<b>65.88</b>	<b>35.53</b>	<b>176.97</b>	<b>2.72</b>	<b>22.74</b>	<b>4.89</b>	<b>3.88</b>	<b>70.29</b>

	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор свежий	50	8	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
89	Похлебка на курином бульоне													
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	334	34.4	19.34	27.44	41.73	20.19	111.9	1.29	22.74	0	0.09	0.28
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	47.54	0.64	0.25	26.95	11.09	2.96	2.96	0.57	0		0.76	0.01
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>470.00</b>	<b>421.26</b>	<b>36.88</b>	<b>20.04</b>	<b>61.85</b>	<b>65.88</b>	<b>35.53</b>	<b>176.97</b>	<b>2.72</b>	<b>22.74</b>	<b>4.89</b>	<b>3.88</b>	<b>70.29</b>

**МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)**

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
--	--------------------	----------	----------	----------	---------	------	---------------------------	--	--	--	---------------	--	--	--

				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70	Огурец свежий	60	38	1.78	3.11	3.75	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
278/354	Куриный шашлычок/свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>645.49</b>	<b>28.215</b>	<b>30.255</b>	<b>137.25</b>	<b>201</b>	<b>258.32</b>	<b>489.75</b>	<b>8.71</b>	<b>80.74</b>	<b>168.23</b>	<b>13.5</b>	<b>23.54</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	210	127.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
278/354	Куриный шашлычок / свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13.155	14.025	56.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	48.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>723.29</b>	<b>29.615</b>	<b>34.165</b>	<b>114.04</b>	<b>235.66</b>	<b>276.12</b>	<b>527.85</b>	<b>9.35</b>	<b>80.74</b>	<b>1065.8</b>	<b>13.55</b>	<b>37.82</b>
	<b>МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)</b>													
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Угледо ы, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70	Помидор свежий	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Чай без сахара	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб ржаной	20	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>528.89</b>	<b>26.45</b>	<b>30.66</b>	<b>79.29</b>	<b>236</b>	<b>297</b>	<b>499</b>	<b>9.3</b>	<b>36.8</b>	<b>175.03</b>	<b>6.58</b>	<b>24.57</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
64	Салат Зимний	60	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
101	Суп картофельный на к/б	200	72.6	1.58	2.19	11.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны без глютена с маслом	150	245	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8





<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
42	Огурец свежий	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
338	Фрукт	50	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>521.04</b>	<b>23.45</b>	<b>22.93</b>	<b>45.97</b>	<b>135.97</b>	<b>58.55</b>	<b>233.11</b>	<b>3.56</b>	<b>41.33</b>	<b>9.73</b>	<b>0.25</b>	<b>38.44</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
42	Огурец соленый	30	2	0	0	1	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
268/354	Биточки мясные с соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Греча отварная	150	143.75	0.62	6.09	8.64	2.3	1.2	7.8	0.02	0	4.18	0.04	24.02
352	Отвар из шиповника	200	98.1	1.44	3.5	2	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>528.17</b>	<b>22.68</b>	<b>26.59</b>	<b>39.68</b>	<b>170.63</b>	<b>76.35</b>	<b>271.21</b>	<b>4.2</b>	<b>41.33</b>	<b>907.33</b>	<b>0.3</b>	<b>52.72</b>

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

\* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.

