

СОГЛАСОВАНО

Директор

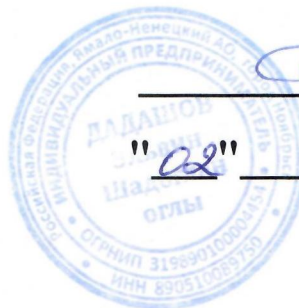
МОУ "ТШИ СОО"

 М.Б. Саруханян

"02" 02 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Дадашев Эльвин Шадоглан Оглы




"02" 02 2022г.

**Перспективное двухнедельное меню
для учащихся с пищевой аллергией 1-11 классов
на 2022 год**

Перспективное меню для учащихся действ. Аллергики.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 50 | Салат "Свеколка" | 50 | 0.8 | 2.6 | 4.5 | 44.2 |
| 181 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.2 | 3.7 | 29.3 | 167 |
| 112 | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250 | 6 | 5.9 | 9 | 112.9 |
| 364 | Соус томатный | 25 | 0.4 | 1.1 | 2.3 | 20.7 |
| 272 | Биточки мясные | 40 | 4.9 | 3.6 | 2.5 | 62.3 |
| 394 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.8 | 48.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 815 | 24 | 17.8 | 108.6 | 690 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.74 | 4.53 | |
| | Итого за день | 815 | 24 | 17.8 | 108.6 | 690 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 35 | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0.7 | 2.5 | 3.1 | 38.3 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8.2 | 3.5 | 18.7 | 138.7 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 810 | 30.7 | 20.6 | 118.6 | 782.9 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.67 | 3.86 | |
| | Итого за день | 810 | 30.7 | 20.6 | 118.6 | 782.9 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.6 | 2.6 | 16.1 | 97.8 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 5.2 | 35.1 | 219 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 50 | 8.5 | 8.3 | 1.9 | 116.1 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 4.6 | 18.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 780 | 27 | 16.9 | 107.7 | 690.4 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.63 | 3.99 | |
| | Итого за день | 780 | 27 | 16.9 | 107.7 | 690.4 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 21 | Салат из зеленого горошка с луком | 50 | 1.5 | 2.6 | 3.9 | 45 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 181 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3.5 | 3.7 | 35.4 | 188.5 |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 272 | Котлета мясная в соусе | 65 | 6.4 | 6.3 | 6.4 | 108.1 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 4.6 | 18.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 815 | 25 | 20.6 | 116.5 | 751.8 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.82 | 4.66 | |
| | Итого за день | 815 | 25 | 20.6 | 116.5 | 751.8 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-22с-2020 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5.4 | 4.3 | 9.3 | 97.9 |
| 54-12г-2020 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6.4 | 6.5 | 35.5 | 225.8 |
| 272 | Котлета мясная в соусе | 75 | 7.4 | 7.3 | 7.4 | 124.7 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 4.6 | 18.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 775 | 26.9 | 18.9 | 106 | 701.7 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.7 | 3.94 | |
| | Итого за день | 775 | 26.9 | 18.9 | 106 | 701.7 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 25 | 0.5 | 0.1 | 2.5 | 13.1 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 250 | 5.8 | 4.1 | 14.2 | 117 |
| 265 | Плов | 250 | 14 | 19.7 | 50.1 | 433.8 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 4.6 | 18.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 825 | 28 | 24.7 | 120.6 | 817.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.88 | 4.31 | |
| | Итого за день | 825 | 28 | 24.7 | 120.6 | 817.2 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-23с-2020 | Свекольник | 250 | 5.8 | 3.3 | 13.6 | 107.2 |
| 323 | Пюре гороховое | 150 | 13 | 4 | 26.3 | 193.6 |
| 280 | Рулет мясной с луком и яйцом | 50 | 12.5 | 9.6 | 5.8 | 159.9 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 4.6 | 18.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 750 | 39 | 17.7 | 99.5 | 714 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.45 | 2.55 | |
| | Итого за день | 750 | 39 | 17.7 | 99.5 | 714 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 93 | Суп Любительский | 250 | 7.8 | 7 | 13.6 | 148.8 |
| 141 | Рагу из овощей с мясом | 200 | 9.4 | 9.3 | 14.2 | 177.6 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 4.6 | 18.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 750 | 24.9 | 17.1 | 81.6 | 579.7 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.69 | 3.28 | |

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Итого за день | 750 | 24.9 | 17.1 | 81.6 | 579.7 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 30 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4.2 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2.7 | 19.4 | 126.1 |
| 181 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3.5 | 3.7 | 35.4 | 188.5 |
| 261 | Печень, тушенная в соусе | 50 | 8.8 | 3.8 | 6.9 | 97.3 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 4.6 | 18.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 780 | 26.2 | 11 | 116.3 | 669.4 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.42 | 4.44 | |
| | Итого за день | 780 | 26.2 | 11 | 116.3 | 669.4 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 103 | Суп летний овощной | 250 | 2.7 | 3.4 | 5.7 | 64.1 |
| 331 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.5 | 3.8 | 33.7 | 190.9 |
| 306 | Голубцы ленивые | 100 | 7.2 | 6.2 | 13.9 | 140.1 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 4.6 | 18.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| | Итого за Обед | 800 | 23.1 | 14.2 | 107.1 | 648.4 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.61 | 4.64 | |
| | Итого за день | 800 | 23.1 | 14.2 | 107.1 | 648.4 |

| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Обед | 790 | 27.48 | 17.95 | 108.25 | 704.55 |