

Утверждено

муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с.Горячие Ключи.

Директор  Н.В.Нажиткова



Разработано

муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с.Горячие Ключи.

Меню основное 2-х разовое (организованное) диетическое для питания учащихся 12 лет и старше, обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе с.Горячие Ключи Курильского городского округа, страдающих аллергией на коровий белок.

Меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
	Фрукты	20	4,64	5,90	0,13	65,72
54-21к-2020	Каша Дружба на воде с растительным маслом	200	13,31	0,31	27,10	142,00
376-544с-2011	Чай с сахаром	200	2,31	1,52	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Завтрак	450	22,62	22,22	78,02	524,72
	Обед					
29-544с-2011	Салат из сырых овощей	100	13,12	32,49	7,3	188,48

54-22г-2020	Рис отварной с растительным маслом	200	24,26	28,66	244,46	133,30
54-27м-2020	Тефтели из говядины с растительным маслом	100	7,16	9,93	0,18	134
338-544с-2011	Компот из свежих плодов	200	-	-	0,80	5,73
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	680	54,11	98,25	316,36	712,51
	Полдник					
	Вафли с фруктовой начинкой	40	1,98	0,2	5,01	100,00
	Сок	200	5,0	-	-	4,24
	Итого за полдник	240	6,96	0,2	5,01	104,24
	Итого за день	1370	83,69	120,67	399,39	1341,47
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
	Печенье	40	1,98	0,2	5,01	100,00
54-22к-2020	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	200	7,17	0,77	1,02	139,00
377-544с-2011	Чай с лимоном	200	20,39	17,72	87,89	59,30
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак	530	30,32	37,38	113,60	381,30
	Обед					
	Обед					
49-544с-2011	С-т витаминный 2-й вариант	100	13,12	32,40	7,3	188,48
25-95с-2011	Суп картофельный с рыбой	250	8,9	2,4	39,84	280,00
54-2г-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	13,5	19,2	18,6	171,00
256-544с-2011	Мясо тушеное	100	13,5	9,2	8,6	171,00

338-544с-2011	Кисель из свежих плодов	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	860	29,23	58,54	58,71	777,78
	Полдник					
	Кекс	60	8,48	11,06	6,97	223,00
	Сок	200	5,0	-	-	4,24
	Итого за полдник	260	13,48	11,06	6,97	227,24
	Итого за день	1670	90,73	102,59	234,28	1447,19
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак	200	14,85	17,87	1,63	142,00
	Вафли	20	2,00	0,51	0,40	14,00
54-26к-2020	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	200	2,36	7,49	14,89	136,00
376-544-2011	Чай с сахаром	100	0,40	0,40	9,8	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Обед					
	Нарезка овощная	100	13,12	32,40	7,3	188,48
102-544с-2011	Суп картофельный с бобовыми	250	2,04	3,68	0,5	77,00
309-544с-2011	Макароны отварные	180	12,04	23,68	20,5	277,00
271-544с-2011	Котлеты домашние	100	20,17	30,29	59,66	353,9
349-544с-2011	Компот из сухофруктов	200	-	-	0,80	5,73
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	860	29,23	58,54	58,71	777,78
	Полдник					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Йогурт	100	18,33	13,00	128,43	223,00

	Итого за полдник	200	18,73	13,4	138,23	270,00
	Итого за день	1590	71,30	108,80	258,00	1561,38
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-29к-2020	Каша овсяная на воде с растительным маслом	200	25,02	0,83	16,18	143,00
375-544с-2011	Чай (без сахара)	200	2,00	0,51	0,4	14,00
	Фрукты	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	530	29,76	25,23	61,27	340,00
	Обед					
20-544с-2011	С-т из свежих огурцов	100	13,12	32,40	7,3	188,48
87-544с-2011	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	128,10
143-544с-2011	Рагу из овощей	180	2,04	3,68	0,5	77,00
246-544с-2011	Гуляш из отварной говядины	100	9,67	9,87	2,27	198,00
648-544с-2011	Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0,12	25,62	50,20
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	860	29,23	58,54	58,71	777,78
	Полдник					
	Пряник	60	3,36	8,49	16,89	138,00
	Сок	200	5,8	5,0	9,6	107,00
	Итого за полдник	260	9,16	13,49	26,49	245,00
	Итого за день	1650	68,15	97,26	146,47	1362,78
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					

	Яйцо вареное	60	4,64	5,90	0,13	65,72
54-35к-2020	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	13,31	0,31	27,10	142,00
377-544с-2011	Чай с лимоном	200	2,31	1,52	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого за завтрак	730	23,06	22,62	87,82	571,72
	Обед					
49-544с-2011	Салат витаминный(2-й вариант)	100	13,12	32,49	7,3	188,48
96-544с-2011	Рассольник Ленинградский	250	8,71	2,54	14,56	158,27
321-544с-2011	Капуста тушеная	160	2,04	3,68	0,5	77,00
229-544с-2011	Рыба тушеная с овощами в томате	100	8,71	2,54	14,56	153,12
338-544с-2011	Компот из свежих плодов	200	0,24	0,12	28,52	55,90
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	860	36,22	47,51	98,96	904,77
	Полдник					
	Кекс	100	2,56	7,50	15,89	152,10
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого за полдник	200	2,98	7,5	25,69	199,10
	Понедельник ,2 неделя					
	Завтрак					
	Пряник	60	2,6	7,5	15,89	152,10
54-32к-2020	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200	13,12	0,2	8,7	132,10
376-544с-2011	Чай с сахаром	200	4,64	5,90	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00

	Фрукты	200	2,52	3,31	16,9	81,00
	Итого за завтрак	680	2,36	7,49	14,89	136,00
	Обед					
45-544с-2011	Салат из б/к капусты с морковью	100	13,12	32,49	7,3	188,48
82-544с-2011	Борщ с капустой и картофелем	250	8,71	2,54	14,56	158,27
54-22г-2020	Рис отварной с маслом растительным	200	8,9	2,4	39,84	280,00
240-544с-2011	Фрикадельки рыбные	100	11,5	7,2	6,7	173,10
349-544с-2011	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,12	28,52	55,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	880	44,83	52,24	111,81	991,45
	Полдник					
	Вафли с фруктовой начинкой	40	2,56	7,50	15,89	138,00
	Сок	200	5,8	5,0	9,6	107,00
	Итого за полдник	240	8,38	12,5	25,45	245,00
	Итого за день	1670	76,38	89,15	226,08	1808,17
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к-2020	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	25,02	0,83	16,18	143,00
54-6гн-2020	Чай с сахаром	200	2,31	1,52	15,9	81,00
	Фрукты	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за Завтрак	530	30,09	26,24	76,77	407,00
	Обед					
20-544с-2011	С-т из свежих огурцов	100	4,64	5,90	0,13	62,72
200-544с-2011	Суп картофельный с рыбой	250	8,71	2,54	14,56	158,27

54-24г-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	13,31	7,31	47,10	242,00
280-544с-2011	Фрикадельки в соусе	100	6,93	7,47	11,07	165,30
648-544с-2011	Кисель из плодово-ягодный	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	880	36,19	30,83	116,27	820,19
	Полдник					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Кекс	100	2,56	7,50	15,89	152,10
	Итого за полдник	200	2,98	7,9	25,69	199,10
	Итого за день	1610	69,28	64,97	218,73	1426,29
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
	Пряник	200	2,31	1,52	15,9	81,00
54-24к-2020	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом	200	2,36	0,49	14,89	136,00
376-544с-2011	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	21,18	41,61	136,00
	Итого за Завтрак	530	12,24	21,18	41,61	403,00
	Обед					
49-544с-2011	Салат витаминный (2-й вариант)	100	13,12	32,49	7,3	188,48
101-544с-2011	Суп картофельный с крупой	250	8,71	2,54	14,56	158,27
321-544с-2011	Капуста тушеная	180	2,04	3,68	0,5	77,00
54-28м-2011	Котлеты из курицы с маслом растительным	100	9,27	5,77	17,48	192,00
349-544с-2011	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00

	Итого за Обед	860	35,74	52,09	83,25	807,69
	Полдник					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Пряник	60	3,36	8,49	16,89	138,00
	Итого за полдник	160	22,09	21,89	30,69	408,00
	Итого за день	1550	70,07	95,16	155,55	1618,69
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-31к-2020	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	200	4,64	0,90	0,13	105,72
377-544с-2011	Чай с лимоном	200	13,31	7,31	46,10	242,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Печенье	40	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Завтрак	550	26,51	26,10	80,52	597,72
	Обед					
20-544с-2011	С-т из свежих огурцов	100	13,12	32,49	14,89	136,00
87-544с-2011	Щи из свежей капусты	250	8,71	2,54	14,56	158,27
54-23г-2020	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,08	2,33	19,13	280,00
256-544с-2011	Мясо тушеное	100	9,67	9,87	2,27	171,00
40-544с-2011	Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	860	37,08	54,84	149,10	937,17
	Полдник					
	Кекс	100	2,56	7,50	15,89	152,10

	Сок	200	13,5	0,2	8,6	171,00
	Итого за полдник	300	13,5	16,7	24,49	323,10
	Итого за день	1710	77,05	97,64	254,11	1857,99
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
	Вафли	20	25,02	16,83	36,18	143,00
54-26к-2020	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	2,31	1,52	15,9	81,00
376-544с-2011	Чай с сахаром	200	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
45-544с-2011	Салат из б/к капусты с морковью	100	13,12	32,49	7,3	188,48
96-544с-2011	Рассольник Ленинградский	250	8,71	2,54	14,56	158,27
54-24г-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	13,31	7,31	47,10	242,00
281-544с-2011	Биточки паровые	100	9,27	5,77	17,48	192,00
338-544с-2011	Компот из свежих плодов	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Итого за Обед	860	42,6	50,81	122,59	1010,65
	Полдник					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого за день	1490	168,43	90,45	337,59	1687,65