

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
АО «Славянка»

Л.Г. Носова
«01» «ноября» 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ
«СОШ №9»

Г.В. Урзаева
«01» «ноября» 2022 г.



***Примерное меню горячих завтраков для детей с непереносимостью молока (безлактозное), обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
в осенне-зимний период***

МИНУСИНСК, 2022 г

Примерное меню горячих завтраков для детей с непереносимостью молока, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в осенне-зимний сезон (безлактозное)

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 неделя (понедельник)														
45м	Поджаренная капуста с растительным маслом	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260м	Гуляш	120	9,16	8,24	1,95	142,06	0,01	0,29	0,01	0,07	1,57	4,26	1,67	0,08
309м	Макаронные изделия отварные	180	4,33	2,40	25,79	243,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64
УЧ	Кисель плодово-ягодный	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,00	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		550	16,35	11,06	69,92	569,01	0,71	31,69	0,02	1,32	23,19	72,11	20,64	1,20
1 неделя (вторник)														
279/331	Тефтели мясные с соусом овощным, 90/30	120	10,92	18,00	16,27	270,13	0,00	0,70	0,21	0,27	26,20	88,20	17,90	1,40
171м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
473к	Напиток из брусники	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		550	22,60	23,79	91,52	667,04	0,25	0,70	65,59	1,57	56,60	310,77	144,68	5,98
1 неделя (Среда)														
42	Поджаренная капуста с соевым соусом	20	0,50	2,00	4,30	0,65	0,01	4,00	12,12	0,07	12,58	95,20	11,20	0,74
259	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	280	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		560	22,48	10,60	72,30	438,45	0,39	26,80	60,45	11,25	135,08	289,02	67,86	6,32
1 неделя (четверг)														
260	Рыба тушеная с овощами	110	21,30	20,60	4,80	291,10	0,11	1,20	0,35	3,24	22,40	106,74	37,38	3,01
312	Пюре картофельное	180	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
473к	Напиток из смородины	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		550	29,36	26,08	59,69	613,09	0,34	6,35	65,73	4,21	81,48	251,67	85,48	5,01
1 неделя (пятница)														
39	Поджаренная капуста с кукурузой и морковью	20	2,00	6,00	15,20	123,00	0,01	15,00	30,25	0,15	28,75	170,63	30,25	1,13
193	Бефстроганов из филе кур	120	13,69	6,11	4,75	130,00	0,04	1,98	0,04	0,16	39,03	69,73	14,05	0,82
302	Рис припущенный	160	3,64	4,33	37,36	206,00	0,30	0,00	0,02	0,20	15,62	79,81	27,13	0,06

473к	Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		560	24,27	17,24	99,42	647,99	0,44	16,98	95,67	1,33	102,20	382,69	91,59	3,01
1 неделя (суббота)														
274	Эрсы рубленые с яйцом и луком с соусом сметанно-томатным	100	12,00	10,02	13,25	246,38	0,09	3,88	43,75	0,15	25,76	218,96	28,13	2,75
307	Бобовые отварные с луком	190	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
377	Чай с пшеничкой и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		550	23,88	16,09	100,34	711,50	0,43	103,88	43,77	2,17	58,26	433,42	154,45	7,64
2 неделя (понедельник)														
43м	Подарнировка из квашенной капусты капуста	20	0,14	0,02	0,06	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	0,40	0,00	2,00	0,10
265	Глив с мясом	280	19,40	16,13	1,00	486,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80	111,93	18,66	1,60
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		560	24,66	16,95	55,78	734,20	0,69	31,40	0,00	0,98	53,60	176,55	40,26	2,46
2 неделя (вторник)														
75	Подарнировка из икры свекольной	30	0,67	2,28	2,30	38,00	0,01	1,22	0,01	0,97	12,34	22,30	11,38	0,07
281м	Котлеты, биточки, шницели мясные с соусом сметанно- томатным	100	8,03	13,98	13,38	210,53	0,06	0,36	26,00	0,61	52,90	98,20	22,31	1,10
309м	Макаронные изделия отварные	160	4,33	2,40	25,79	143,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		550	18,29	19,46	88,45	604,56	0,20	1,58	26,02	3,02	80,66	202,03	56,26	2,57
2 неделя (среда)														
71м	Подарнировка из картофеля с сельдью	20	1,51	2,61	0,00	45,20	0,03	4,56	0,02	0,79	7,54	28,10	9,59	0,30
321	Капуста тушеная с мясом	280	42,62	15,47	10,62	359,36	0,06	5,38	26,00	0,61	92,33	52,83	59,32	1,06
473к	Напиток витаминный	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		560	49,07	18,88	52,73	593,55	0,18	9,94	91,38	2,22	118,67	143,45	89,07	2,36
2 неделя (четверг)														
71	Подарнировка из отварных овощей с маслом	20	1,31	9,96	4,93	128,00	0,38	6,66	0,18	0,00	17,53	383,38	158,63	0,66
234	Шницель рыбный из минтая	100	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80
312	Пюре картофельное	180	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
473к	Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38

Итого	560	24,77	21,84	63,52	583,99	0,68	14,91	100,56	1,09	97,71	703,43	218,43	4,46
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

2 неделя (пятница)

193	Котлета из филе птицы в белом соусе	110	18,67	8,33	6,48	177,27	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12
171м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		550	30,29	14,12	86,62	599,99	0,29	3,50	0,17	11,65	166,82	361,36	147,43	7,98

2 неделя (суббота)

ГП	Икра (овощная)кабачковая консервированная	20	1,83	8,83	7,66	119,00	0,00	7,00	2,30	6,62	41,00	97,13	3,50	0,66
259	Каша перловая с овощами и тушеной говядиной	280	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		560	24,07	17,71	82,61	599,20	0,48	129,00	50,53	8,39	82,40	239,14	58,20	4,27
Всего за день			46,31	26,59	157,56	593,12	0,97	251,00	98,76	10,16	123,80	381,15	112,90	7,88