

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич



Утверждаю:

С.Г. Байбуганов

01 2024г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 90»



И.И.Гаранина

2024г.

Дополнительное циклическое меню
на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ с безглютеновой и
гипоаллергенной диетой возрастная категория 7-11 лет

Дополнительное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ с безглютеновой и гиппоаллергенной диетой возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1		Вес	Возрастная категория 7-11 лет					Вес	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1		блюда						блюда				
Завтрак	Каша молочная из рисовая с маслом	250/10	3,92	6,7	40,75	238,75	182					
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн					
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209					
Итого за завтрак		510	10,42	12,4	41,15	318,85						
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54					
	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с					
	Курица отварная	90	28,9	2,13	1,01	139,3	54-21м					
	Картофель отварной	150	3,015	3,075	24,48	137,94	203					
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	348					
Итого за обед		700	35,235	13,025	70,87	534,64						
Полдник	Фрукт (яблоко)	100	0,41	0,4	9,8	44,4	ПР					
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн					
Итого за полдник		370	0,61	0,4	9,9	45,8						
Итого за день:			46,265	25,825	121,92	899,29						

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 2													
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	21,92	20,78	42	405	223						
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн						
	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	ПР						
Итого за завтрак		500	28,82	25,18	86,1	647,2							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87						
	Котлета из птицы(без хлеба) с соусом сметанным (без муки)	90/50	13,78	12,64	12,65	220,28	295/331						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302						
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	ПР						
Итого за обед		740	25,12	20,92	79,19	606,32							
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386						
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	ПР						
Итого за полдник		300	6,6	5,2	15,5	135							
Итого за день:			60,54	51,3	180,79	1388,52							

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3												
Завтрак	Каша молочная (пшеничная) с маслом	200/10	5,8	5,4	33,34	205	173					
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн					
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	ПР					
Итого за завтрак		510	6,6	6	48,14	273						
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54					
	Борщ из свежей капусты скартофелем и сметаной	200	1,46	3,92	9,4	78,72	82					
	Тефтели рыбные(с рисом)	90	6,6	4,65	9,35	274	239					
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312					
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342					
Итого за обед		700	13,14	15	76,08	652,65						
Полдник	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн					
	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	ПР					
Итого за полдник		370	2,5	0,8	31,6	143,2						
Итого за день:			22,24	21,8	155,82	1068,85						

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 4													
Завтрак	Каша молочная (гречневая) с маслом	200/10	7,1	5,8	26,6	188,5	54-20к						
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209						
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн						
Итого за завтрак		510	18	15,1	39,5	367,6							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103						
	Биточки из птицы паровые (без хлеба) с соусом сметанным (без муки)	90/50	13,78	12,64	12,75	238,28	295/331						
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304						
	Напиток из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн						
	Итого за обед		740	20,68	20,86	89,67	647,29						
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386						
	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	ПР						
Итого за полдник		300	6,3	5,5	20,2	155,3							
			44,98	41,46	149,37	1170,19							

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210					
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377					
	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	ПР					
Итого за завтрак		507	14,32	25,7	25,24	387						
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56					
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,76	4,16	12,46	94,32	96					
	Печень "по-строгановски" (без муки)	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	261					
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г					
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342					
Итого за обед		760	20,14	20,64	89,46	615,62						
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3	ПР					
Итого за полдник		300	6,3	5,5	19,8	153,3						
Итого за день			40,76	51,84	134,5	1155,92						

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1												
Завтрак	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	200/10	5,8	5,4	33,34	205	173					
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15	60	54-1гн					
	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	ПР					
Итого за завтрак		560	8,17	6,22	79,84	406,8						
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54					
	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с					
	Плов с птицей	220	18	39,44	43,23	415,6	265					
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	348					
Итого за обед		730	21,32	47,26	88,61	673						
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	ПР					
Итого за полдник		300	4,4	8,6	17,6	145						
Итого за день			33,89	62,08	186,05	1224,8						

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2												
Завтрак	Каша молочная (рисовая) с маслом	200/10	3,14	5,36	32,6	191	182					
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн					
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209					
Итого за завтрак		510	14,04	14,66	45,5	370,1						
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87					
	Котлета из птицы(без хлеба) с соусом сметанным(без муки)	90/50	13,78	12,64	12,65	220,28	295/331					
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302					
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	ПР					
Итого за обед		550	25,12	20,92	79,19	606,32						
Полдник	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3	ПР					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
Итого за полдник		370	0,57	0,52	26,8	113,3						
Итого за день			39,73	36,1	151,49	1089,72						

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 3													
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	21,92	20,78	42	405	223						
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377						
	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	101						
Итого за завтрак		507	24,52	21,58	88,7	605,8							
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54						
	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	6,25	4,5	13,75	120,5	113						
	Котлета рыбная (без хлеба)	90	17,3	19	12,7	291	234						
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312						
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342						
Итого за обед		700	28,63	29,93	83,78	711,43							
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386						
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	ПР						
Итого за полдник		300	4,4	8,6	17,6	145							
Итого за день			57,55	60,11	190,08	1462,23							

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 4													
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210						
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	ПР						
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382						
Итого за завтрак		500	17,6	26,77	43,24	484,71							
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,2	5,2	15,58	117,9	96						
	Шницель (без хлеба) с соусом сметанным (без муки)	90/50	13,42	10,48	20,58	230	416/331						
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г						
	Напиток из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн						
	Итого за обед		550	19,62	20,48	90,96	625,8						
Полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн						
	Фрукт (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53	ПР						
Итого за полдник		300	3,13	1,63	29,7	145,43							
Итого за день			40,35	48,88	163,9	1255,94							

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом	200/10	5	5,8	24,1	168,9	54-16к					
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР					
Итого за завтрак		560	9,91	12,02	48,9	347,56						
Обед	Икра овощная	60	1,04	3,3	5,9	56	56					
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,94	5,78	11,26	116,88	54-11с					
	Картофель, тушеный с птицей	230	21,92	24,08	18,26	377,47	259					
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342					
Итого за обед		690	28,5	33,16	64,42	661,55						
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	ПР					
Итого за полдник		370	2,37	0,82	46,5	201,8						
Итого за день			40,78	46	159,82	1210,91						
Итого за 10 дней			427,085	445,395	1593,74	11926,37						
Среднее значение: Б Ж У			42,7085	44,5395	159,374	1192,637						

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;