

"Утверждаю"

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск
Т.П. Олисова

Директор ГБОУ СОШ №...

"Согласовано"

Примерное циклическое меню Т-4 классов для организации питания обучающихся
пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: осенне-зимний 2021-2022 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,84	0,39 *	4,62	191,99
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	505	7,65	6,68	63,69	507,92
Обед						
93	Ши по-уральски на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	6,02	7,80	9,84	134,46
293/ПР/331	Цыплята жареные / (голень) / соус	90/25	19,92	20,03	1,75	266,76
305/136	Рис с овощами	130	3,07	10,12	29,31	221,16
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	700	32,91	38,55	82,94	812,00
	Всего:	1205	40,56	45,23	146,63	1 319,92
2 день						
Завтрак						
302	Каша пшеничная рассыпчатая на растительном масле	210	9,52	10,03	54,18	344,74
243	Сосиски отварные	55	5,72	11,06	0,44	124,30
378	Чай фруктовый (свежее яблоко)	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Батон особый	30	2,31	0,99	14,94	78,60
	Итого:	495	19,07	23,43	85,46	628,64
Обед						
59	Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,89	13,79
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят с	200	8,82	7,95	15,53	169,33
260	Гуляш из говядины	30/30	9,52	6,15	1,85	101,04
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	695	28,89	19,83	116,16	761,30
	Всего:	1190	47,96	43,26	201,62	1 389,94
3 день						
Завтрак						
32	Овощи консервированные (огурец порционно)	20	0,16	0,02	0,34	2,60
279/333	Тефтели из говядины и свинины в соусе	60/50	346,58	7,92	29,68	227,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
387	Напиток из с/м. ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	357,46	14,21	111,55	655,85
Обед						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	200/20	3,29	4,14	22,76	150,12
289	Рагу из цыплят	40/170	13,13	17,87	21,97	302,22
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	148,98
	Итого:	675	19,68	22,51	81,90	664,31
	Всего:	1175	377,14	36,72	193,45	1 320,16
4 день						
Завтрак						
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	60	4,72	3,37	6,78	76,55
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	460	11,32	9,76	70,68	415,86
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят с	200	6,42	5,88	16,74	145,95
ПР/331	Котлеты куриные с соусом	85/25	6,27	25,21	1,56	279,29
321	Капуста тушеная	150	4,78	3,91	22,92	145,99
377	Чай фруктовый (свежее яблоко)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	710	20,98	35,55	80,85	749,16
	Всего:	1170	32,30	45,31	151,53	1 165,02
5 день						
Завтрак						
52	Салат из свеклы отварной	50	0,73	3,05	4,23	47,19
290/331	Грудка куриная (филе) в соусе	45/50	0,49	1,85	3,03	30,79
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,93	5,11	37,90	228,87
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	545	11,77	10,55	84,73	484,97
Обед						
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,98	2,56	14,84	102,92
287/331	Голубцы ленивые из цыплят в соусе	70/30	7,13	7,41	23,08	185,40
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	725	18,99	16,42	104,29	639,13
	Всего:	1270	30,76	26,96	189,02	1 124,10
6 день						
Завтрак						
293/ПР/331	Цыплята жареные / (голень)/ соус	90/25	19,92	20,03	1,75	266,76
305/136	Рис с овощами	130	3,07	10,12	29,31	221,16
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	525	28,19	34,16	84,34	758,49
Обед						
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	200	6,86	10,70	12,27	142,15
ПР/331	Тефтели мясные "Нежные" с соусом	75/30	7,85	13,15	15,41	215,29
309	Макаронные изделия отварные	130	5,03	4,35	32,11	187,82
387	Напиток из с/м ягод (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,57	26,84	127,61
	Итого:	690	23,64	28,79	101,83	734,87
	Всего:	1215	51,83	62,95	186,17	1 493,36
7 день						
Завтрак						
302	Каша пшеничная рассыпчатая на растительном масле	210	9,52	10,03	54,18	344,74
420/295	Мясные изделия (котлета куриная), запеченные в тесте	40/60	12,44	9,68	41,52	303,28
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	550	24,79	20,15	130,44	802,76
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,78	2,54	4,71	45,30
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят с зеленью	200	7,21	11,22	11,39	140,17
251	Поджарка из свинины	30/15	9,44	9,87	2,40	136,48
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	700	24,37	30,08	85,07	674,76
	Всего:	1250	49,16	50,23	215,51	1 477,52
8 день						
Завтрак						
241	Мясо отварное (свинина)	60	8,54	14,66	1,32	170,25
294	Макаронные изделия отварные с овощами	150/30	6,25	6,71	39,45	243,80
378	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,42	117,17
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	490	18,46	22,07	93,56	647,34
Обед						
32	Овощи консервированные (огурец соленый)	25	0,20	0,03	0,43	3,25
101/105	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками	200/20	6,98	7,99	31,22	221,51
291	Плов из птицы	50/130	16,30	20,52	35,70	393,29
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	3,77	0,57	26,84	127,61
	Итого:	670	27,91	29,20	126,19	878,46
	Всего:	1160	46,37	51,27	219,75	1 525,80
9 день						
Завтрак						
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	1,84	0,39	4,62	191,99
310	Картофель отварной с раст. маслом, зеленью	120	2,43	4,68	19,62	130,55
387	Напиток из с/м. ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	485	7,96	5,64	75,23	547,49
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	25	0,36	1,53	2,11	23,60
88	Ши из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят с	200	6,70	10,98	7,63	137,39
256	Мясо тушеное (свинина)	30/50	9,42	7,87	2,55	118,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	690	28,14	26,77	89,50	692,02
	Всего:	1175	36,10	32,41	164,73	1 239,51
10 день						
Завтрак						
25	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,88	3,71	4,58	53,74
251	Поджарка из свинины	30/15	9,44	9,87	2,40	136,48
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,93	5,11	37,90	228,87
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	505	21,42	19,49	90,01	623,41
Обед						
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	8,16	12,18	15,77	163,21
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	60	4,72	3,37	6,78	76,55
321	Капуста тушеная	150	4,78	3,91	22,92	145,99
342	Компот из свежих яблок и с/м смородины	200	0,20	0,17	27,89	115,15
ПР	Хлеб пшеничный / ржаной	30/25	3,77	0,58	26,84	127,62
	Итого:	665	21,63	20,21	100,20	628,52
	Всего:	1170	43,05	39,70	190,21	1 251,93