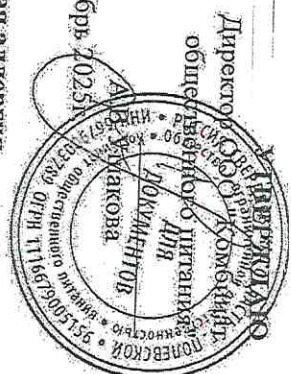




сентябрь 2025г.



Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся с заболеванием пищевая аллергия
 МАОУ "Школа №4 для обучающихся с ОВЗ в возрасте с 7 до 11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	1 день	Последствия			
		Выход	Б	Ж	У
1141,09	Печенье	40	2,7	4	19
883	Каша пшеничная без молока	310	11,15	12,00	55,48
1188	Чай с сахаром	200	0,06	0	15,16
	Итого завтрак:	550	13,91	16	89,64
1039	Суп картофельный с вермишелью	250	2,42	2,00	17,43
444,01/1006	Плов со свининой с огурцом консервированным	280/20	20,42	23,00	55,19
1899	Напиток Каркаде	200	0,00	0,00	16,00
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33
	Итого обед:	800	27,00	26,00	112,95
	Всего	1350	40,91	42,00	202,59

№ п/п	2 день	Последствия			
		Выход	Б	Ж	У
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	19,33
235,05	Каша рисовая без молока	300	7,65	10,00	47,53
1188	Чай с сахаром	200			16,00
	Итого завтрак:	550	10,37	11,00	82,86
1049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3,00	22,58
943	Пирожки из пшеничного хлеба	10	1,30		7,81
1308,02/905,03	Виточек куриный	80	15,39	21,00	7,81
516	Макаронные изделия отварные	180	7,61	5,00	2,09
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		45,44
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,36
	Итого обед:	800	36,52	30,00	126,61
	Всего	1350	46,89	41,00	209,47

№ рецеп	3 день	Среда	Пищевые вещества					
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
1574/903,01	Пудинг из творога с яблоками с соусом сладким		240	24,58	19,00	46,36	454,50	
1188	Чай с сахаром		200	1,36	1,00	16,00	88,10	
976	Фрукт		110	0,44		10,78	80,7	
		Итого завтрак:	550	26,38	20,00	73,14	623,30	
		Обед						
1030	Рассолник Ленинградский со сметаной		250	2,70	6,00	17,80	139,20	
1027,13/901	Котлета, Деревенская в соусе красном основном		120	14,90	14,00	10,75	223,50	
998	Каша гречневая расовыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50	
1899	Напиток Каркаде		200	0,57		3,61	15,00	
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30	
		Итого обед:	800	33,52	28,00	114,84	844,50	
		Всего	1350	59,90	48,00	187,98	1467,80	

№ рецеп	4 день	Четверг	Пищевые вещества					
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
1141,08	Печенье		40	3,00	4,00	29,76	162,80	
842	Каша ячневая без молока		310	6,94	7,00	54,37	307,50	
1188	Чай с сахаром		200	5,80	6,00	9,40	120,00	
		Итого завтрак:	550	15,74	17,00	93,53	590,30	
		Обед						
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной		250	1,83	7,00	13,19	121,30	
1027,6/1126	Котлета, Московская в соусе томатном		110	12,12	11,00	1,16	173,10	
995/836	Пюре картофельное с огурцом свежим (консервированным)		200	4,07	8,00	27,00	199,20	
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,00	0,00	16,00	63,80	
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,32	1,00	19,46	100,20	
		Итого обед:	800	21,34	27,00	76,81	657,60	
		Всего	1350	37,08	44,00	170,34	1247,90	

№ п/п	5 день	Питица	Питательные вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
815		Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,2	5	26,4	146,5
1013		Каша пшеничная без молока	300	1,80	2,00	57,57	360,10
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
		Итого завтрак:	550	4,00	7,00	99,97	570,40
		Обед					
124		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,90	6,00	9,14	132,50
1023		Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	17,33	5,00	3,31	132,20
512/819,02		Рис припущенный с горошком зеленым	200	4,92	8,00	52,38	281,20
1899		Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,16	59,9
894,01/1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:	800	28,37	20,00	104,32	731,10
		Всего	1350	32,37	27,00	204,29	1301,50

№ п/п	6 день	Понедельник	Питательные вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09		Печенье	40	2,70	4,00	19,00	148,00
235,05		Каша рисовая без молока	310	7,91	10,00	49,11	318,70
1188		Чай с сахаром	200	0,06		15,16	59,9
		Итого завтрак:	550	10,67	14,00	83,27	526,60
		Обед					
139		Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,00	21,48	166,60
1027,13/901		Котлета Дровянока в соусе красном основном	120	14,90	14,00	10,75	223,50
516		Макаронные изделия отварные	180	7,61	5,00	45,44	262,10
1188		Компот из яблок	200	0,00	0,00	16,00	63,80
894,01/1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:	800	32,55	26,00	118,00	841,30
		Всего	1350	43,22	40,00	201,27	1367,90

№ п/п	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Вутерброд с повидлом		50	2,72			
850	Каша овсяная Геркулес без молока		300	12,40	1	19,33	129,3
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	62,27	425,30
		Итого на завтрак:	550	15,12	15,00	16,00	63,80
		Обед				97,60	618,40
1175	Рассольник Домашний со сметаной		250	2,39	6,00	15,99	115,40
1020	Плов с мясом птицы отгулом свежим (консервированным)		300	26,21	31	54,72	534,7
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,35	0,00	24,36	101,70
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:	800	33,11	38,00	119,40	877,10
		Всего	1350	48,23	53,00	217,00	1495,50

№ п/п	8 день	Среда	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Варанка		40	2,40	3,00	24,00	112,00
883	Каша пшеница молочная без молока		310	11,15	12,00	55,48	376,00
1188	Чай с сахаром		200	1,36	1,00	16,00	88,10
		Итого на завтрак:	550	14,91	16,00	95,48	576,10
		Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной		250	1,83	7,00	13,19	121,30
1027,6/1126	Котлета Московская в соусе томатном		120	12,18	11,00	1,73	178,70
995	Пюре картофельное		180	3,91	8,00	26,44	196,20
1899	Напиток Каркаде		200	0,06	0	15,16	59,9
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:	800	22,14	27,00	80,85	681,40
		Всего	1350	37,05	43,00	176,33	1257,50

№ рецеп	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1297/903,01	Запеканка из творога с рисом с соусом сладким		240	24,58	19,00	46,36	454,50
1188	Чай с сахаром		200	0,06	0	15,16	59,9
976	Фрукт		110	0,44	0,00	10,78	80,7
		Итого на завтрак:	550	25,08	19,00	72,30	595,10
		Обед:					
124	Шн из капусты с картофелем со сметаной		250	1,90	6,00	9,14	132,50
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом		100	17,33	5,00	3,31	132,20
512/819,02	Рис припущенный с горошком зеленым		200	4,92	8,00	52,38	281,20
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,00	0,00	16,00	63,80
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:	800	28,31	20,00	105,16	735,00
		Всего	1350	53,39	39,00	177,46	1330,10

№ рецеп	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Вутерброд с повидлом		50	2,72	1	19,33	129,3
842	Капша яичная без молока		300	6,71	7,00	52,61	297,50
914	Кисломолочный напиток		200	1,16	1,00	1,60	21,20
		Итого на завтрак:	550	10,59	9,00	73,54	448,00
		Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне		260	5,70	6,00	15,91	143,10
437,06	Гуляш из свинины		100	11,17	28,00	3,61	236,30
998	Капша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде		200	0,57	0,00	3,61	15,00
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		60	4,98	1,00	29,19	150,30
		Итого на обед:	800	33,61	42,00	110,67	886,20
		Всего	1350	44,20	51,00	184,21	1334,20