

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор

АО «Славянск»

Л.Г. Носова

«01» «ноября» 2022г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОВУ

«ООШ №1»

В.А. Букреев

«01» «ноября» 2022г



*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	Мг	Fe				
<b>1 неделя (понедельник)</b>																	
45м Подгарнировка из квашенной капусты 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 Макароны из твердых сортов пшеницы	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				
947 Кисель плодово-ягодный	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				
ПП 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				
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,35</b>	<b>11,06</b>	<b>69,92</b>	<b>569,01</b>	<b>0,71</b>	<b>31,69</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>23,19</b>	<b>72,11</b>	<b>20,64</b>	<b>1,20</b>				
<b>1 неделя (вторник)</b>																	
279/331 Тертые 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 рассычатая	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	0,00	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24				
ПП 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				
ПП 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				
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,60</b>	<b>23,79</b>	<b>91,52</b>	<b>667,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,57</b>	<b>56,60</b>	<b>310,77</b>	<b>144,68</b>	<b>5,98</b>				
<b>1 неделя (среда)</b>																	
42 Подгарнировка 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				
ПП 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				
ПП 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				
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,48</b>	<b>10,60</b>	<b>72,30</b>	<b>438,45</b>	<b>0,39</b>	<b>26,80</b>	<b>60,45</b>	<b>11,25</b>	<b>135,08</b>	<b>289,02</b>	<b>67,86</b>	<b>6,32</b>				
<b>1 неделя (четверг)</b>																	
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	0,00	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24				
ПП 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				
ПП 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				
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>29,36</b>	<b>26,08</b>	<b>59,69</b>	<b>613,09</b>	<b>0,34</b>	<b>6,35</b>	<b>0,35</b>	<b>4,21</b>	<b>81,48</b>	<b>251,67</b>	<b>85,48</b>	<b>5,01</b>				
<b>1 неделя (пятница)</b>																	
39 Подгарнировка 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 на 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
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>24,27</b>	<b>17,24</b>	<b>99,42</b>	<b>647,99</b>	<b>0,44</b>	<b>16,98</b>	<b>95,67</b>	<b>1,33</b>	<b>102,20</b>	<b>382,69</b>	<b>91,59</b>	<b>3,01</b>

<b>1 неделя (суббота)</b>														
274	Эрвиз 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 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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>23,88</b>	<b>16,09</b>	<b>100,34</b>	<b>711,50</b>	<b>0,43</b>	<b>103,88</b>	<b>43,77</b>	<b>2,17</b>	<b>58,26</b>	<b>433,42</b>	<b>154,45</b>	<b>7,64</b>

<b>2 неделя (понедельник)</b>														
45м	Подфаршировка из квашенной капусты капусты	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
265	Плов 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
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>24,66</b>	<b>16,95</b>	<b>55,78</b>	<b>734,20</b>	<b>0,69</b>	<b>31,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,98</b>	<b>53,60</b>	<b>176,55</b>	<b>40,26</b>	<b>2,46</b>

<b>2 неделя (вторник)</b>														
75	Подфаршировка 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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>18,29</b>	<b>19,46</b>	<b>88,45</b>	<b>604,56</b>	<b>0,20</b>	<b>1,58</b>	<b>26,02</b>	<b>3,02</b>	<b>80,66</b>	<b>202,03</b>	<b>56,26</b>	<b>2,57</b>

<b>2 неделя (среда)</b>														
71м	Подфаршировка 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
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>49,07</b>	<b>18,88</b>	<b>52,73</b>	<b>593,55</b>	<b>0,18</b>	<b>9,94</b>	<b>91,38</b>	<b>2,22</b>	<b>118,67</b>	<b>143,45</b>	<b>89,07</b>	<b>2,36</b>

<b>2 неделя (четверг)</b>														
71	Подфаршировка 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

