

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ

« 01 » сентября

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАOU

« 01 » сентября

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ

« 01 » сентября

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАOU



«01» сентября

## Примерное (перспективное) меню на 10 дней

## Примерное (перспективное) меню на 10 дней

## Примерное (перспективное) меню на 10 дней

**Разработано на основе:**

Разработано на основе:  
Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для  
предприятий общественного питания изд. Москва «Экономика»,  
1983 год

**Завтраки для учащихся 1-4 классов  
с заболеванием целиакия, пищевая аллергия**

**Возрастная категория с 7 лет и старше**

**Первая неделя**

| №           | Наименование блюда              | выход | Питщевые вещества |        |        | Ккал   | №<br>Рецептуры |
|-------------|---------------------------------|-------|-------------------|--------|--------|--------|----------------|
|             |                                 |       | белки             | жиры   | Углев. |        |                |
| ПОНЕДЕЛЬНИК |                                 |       |                   |        |        |        |                |
| 1           | Салат из св овощей с маслом     | 60    | 0,5               | 3,6    | 1,7    | 43     | №54            |
| 2           | Шницель рубленый натуральный    | 100   | 13                | 13     | 6,4    | 276    | №658           |
| 3           | Каша пшенная рассыпчатая        | 150   | 6,5               | 8,3    | 36,3   | 253    | №744           |
| 4           | Компот из кураги                | 200   | 1                 | -      | 18     | 88     | №933           |
| 5           | Хлеб безглютеновый              | 38    | 0,91              | 1,026  | 15,58  | 80,18  |                |
|             | ИТОГО:                          | 548   | 21,91             | 25,926 | 77,98  | 740,18 |                |
| ВТОРНИК     |                                 |       |                   |        |        |        |                |
| 1           | Нарезка из св овощей            | 60    | 0,4               |        | 1,2    | 8      | №808           |
| 2           | Котлета куриная натуральная     | 100   | 10,8              | 13,4   | 3,1    | 209    | №732           |
| 3           | Капуста тушеная                 | 150   | 3,5               | 2,9    | 13,6   | 101    | №773           |
| 4           | Напиток ВитаЛайт                | 200   | 1                 |        | 34     | 116    | №1             |
| 5           | Хлеб безглютеновый              | 38    | 0,91              | 1,026  | 15,58  | 80,18  |                |
| 6           | Фрукты                          | 100   | 0,4               | 0,4    | 9,8    | 49     |                |
|             | ИТОГО:                          | 648   | 17,01             | 17,726 | 77,28  | 563,16 |                |
| СРЕДА       |                                 |       |                   |        |        |        |                |
| 1           | Нарезка из св овощей            | 60    | 0,4               |        | 1,2    | 8      | №808           |
| 2           | Мясо отварное с овощами         | 100   | 13,5              | 9,6    | 0,3    | 142    | №568           |
| 3           | Каша перловая рассыпчатая       | 150   | 3,6               | 3,1    | 37     | 197    | №744           |
| 4           | Сок фруктовый                   | 200   |                   |        | 21     | 94     |                |
| 5           | Хлеб безглютеновый              | 38    | 0,91              | 1,026  | 15,58  | 80,18  |                |
|             | ИТОГО:                          | 548   | 18,41             | 13,726 | 75,08  | 521,18 |                |
| ЧЕТВЕРГ     |                                 |       |                   |        |        |        |                |
| 1           | маринад овощей                  | 60    | 0,7               | 3,6    | 5,3    | 58     | №892           |
| 2           | Мясо куриное отварное           | 100   | 11,3              | 9,5    | 0,1    | 132    | №568           |
| 3           | Греча рассыпчатая               | 150   | 6,6               | 1,7    | 28,8   | 171    | №744           |
| 4           | Кисель Витошка                  | 200   |                   |        | 18     | 74     | №948           |
| 5           | Хлеб безглютеновый              | 38    | 0,91              | 1,026  | 15,58  | 80,18  |                |
| 6           | Фрукты                          | 100   | 0,4               | 0,4    | 9,8    | 49     |                |
|             | ИТОГО:                          | 648   | 19,91             | 16,226 | 77,58  | 564,18 |                |
| ПЯТНИЦА     |                                 |       |                   |        |        |        |                |
| 1           | Сельдь с гарниром               | 60    | 2,9               | 4,7    | 2,6    | 62     | №72            |
| 2           | Биточки(котлета) рыбные натурал | 100   | 10                | 7,9    | 5      | 153    | №541           |
| 3           | Картофель отварной              | 150   | 2,9               | 3,3    | 22     | 135    | №757           |
| 4           | Компот из св. яблок             | 200   | 0,4               | 0,4    | 18,4   | 80     | №924           |
| 5           | Хлеб безглютеновый              | 38    | 0,91              | 1,026  | 15,58  | 80,18  |                |
|             | Фрукты                          | 100   | 0,4               | 0,4    | 9,8    | 49     |                |
|             | ИТОГО:                          | 648   | 17,51             | 17,726 | 73,38  | 559,18 |                |

Заведующая столовой

Борисова Л.Л.



**Завтраков для учащихся 1-4 классов  
с заболеванием целиакия, пищевая аллергия**

Возрастная категория с 7 -11 лет

Вторая неделя

| №           | Наименование блюда               | выход | Питательные вещества |        |        | Ккал   | №<br>Рецептур |
|-------------|----------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|---------------|
|             |                                  |       | белки                | жиры   | Углев. |        |               |
| ПОНЕДЕЛЬНИК |                                  |       |                      |        |        |        |               |
| 1           | Салат из св овощей с маслом      | 60    | 0,5                  | 3,6    | 1,7    | 43     | №54           |
| 2           | Шницель рубленный натуральный    | 100   | 13                   | 13     | 6,4    | 276    | №658          |
| 3           | Греча рассыпчатая                | 150   | 6,6                  | 1,7    | 28,8   | 171    | №744          |
| 4           | Компот из кураги                 | 200   | 1                    | -      | 21,1   | 88     | №933          |
| 5           | Хлеб безглютеновый               | 38    | 0,91                 | 1,026  | 15,58  | 80,18  |               |
|             | ИТОГО:                           | 548   | 22,01                | 19,326 | 73,58  | 658,18 |               |
| ВТОРНИК     |                                  |       |                      |        |        |        |               |
| 1           | Салат из свежей капусты с маслом | 60    | 0,9                  | 3,6    | 4,5    | 56     | №81           |
| 2           | Жаркое по-домашнему              | 250   | 14                   | 15,7   | 38,5   | 373    | №631          |
| 3           | Кисель                           | 200   |                      |        | 18     | 74     | №948          |
| 4           | Хлеб безглютеновый               | 38    | 0,91                 | 1,026  | 15,58  | 80,18  |               |
|             | ИТОГО:                           | 548   | 15,81                | 20,326 | 76,58  | 583,18 |               |
| СРЕДА       |                                  |       |                      |        |        |        |               |
| 1           | Салат из моркови с сахаром       | 60    | 0,7                  | 3,6    | 5,5    | 59     | №63           |
| 2           | Мясо куриное отварное с овощами  | 100   | 11,3                 | 9,5    | 0,1    | 132    | №568          |
| 3           | Каша перловая рассыпчатая        | 150   | 3,6                  | 3,1    | 37     | 197    | №744          |
| 4           | Сок фруктовый                    | 200   |                      |        | 21     | 94     |               |
| 5           | Хлеб безглютеновый               | 38    | 0,91                 | 1,026  | 15,58  | 80,18  |               |
| 6           | Фрукты                           | 100   | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 49     |               |
|             | ИТОГО:                           | 648   | 16,91                | 17,626 | 88,98  | 611,18 |               |
| ЧЕТВЕРГ     |                                  |       |                      |        |        |        |               |
| 1           | Огурец маринованный              | 60    | 1,68                 |        | 0,78   | 10     |               |
| 2           | Котлета куриная натуральная      | 100   | 10,8                 | 8,4    | 3,1    | 209    | №732          |
| 3           | Картофель отварной               | 150   | 2,9                  | 3,3    | 22     | 135    | №757          |
| 4           | Напиток ВитаЛайт                 | 200   |                      |        | 29     | 116    | №1            |
| 5           | Хлеб безглютеновый               | 38    | 0,91                 | 1,026  | 15,58  | 80,18  |               |
|             | ИТОГО:                           | 548   | 16,29                | 12,726 | 70,46  | 550,18 |               |
| ПЯТНИЦА     |                                  |       |                      |        |        |        |               |
| 1           | Икра свекольная                  | 60    | 0,8                  | 3,6    | 4,1    | 54     | №131          |
| 2           | Рыба припущенная                 | 100   | 12,4                 | 8,3    | 4      | 141    | №506          |
| 3           | Каша пшенная рассыпчатая         | 150   | 6,5                  | 8,3    | 36,3   | 253    | №744          |
| 4           | Компот из свежих яблок           | 200   | 0,4                  | 0,4    | 9,4    | 80     | №924          |
| 5           | Хлеб безглютеновый               | 38    | 0,91                 | 1,026  | 15,58  | 80,18  |               |
| 6           | Фрукты                           | 100   | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 49     |               |
|             | ИТОГО:                           | 648   | 21,41                | 22,026 | 79,18  | 657,18 |               |

Заведующая столовой

Борисова Л.Л.

