

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7		
1	2	3	Б	Ж	У	5	6	7		
Завтрак										
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18				78	
311,2	Каша пшеничная (ГА)	250	9,19	5,65	0,05				281,5	
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6				93,6	
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		10,01				82,6	
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85				106,5	
Итого за Завтрак		760	14,46	6,85	74,51				642,2	
Итого за день			14,46	6,85	74,51				642,2	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
180,06	Гуляш из говядины	100	15,55	13,85		200,9
125,21	Картофель отварной	200	4,36	5,05	0,04	221,1
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак			25,93	19,9	45,45	626,9
Итого за день			25,93	19,9	45,45	626,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

Неделя: 1

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
11	156,03	Плов из свинины	250	16,76	27,11	57,58	551
569,22		Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08		Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13		Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак			555	23,11	29,22	134,58	893,8
Итого за день				23,11	29,22	134,58	893,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1
 Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97.01	Тефтели из говядины с рисом (ГА)	100	13,34	15,81	0,01	239,1
83.01	Сложный овощной гарнир	200	3,74	6,2	34,62	209,1
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		550	20,88	22,61	73,48	614,7
Итого за день			20,88	22,61	73,48	614,7

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: пятница

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе (Пищ. Алл)	100	11,09	10,07	0,01	166,5
291,13	Макароны отварные (Пищ. Аллерг)	200	8,8	7,71	0,06	330,3
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	20	1,7	1	14,8	76
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		570	25,48	19,38	43,73	741,9
Итого за день			25,48	19,38	43,73	741,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,21	Чиполлетти из говядины	100	14,17	7,27	10,8	165,6
265,03	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
316,12	Рис припущенный без масла сливочного	200	5,13	5,8	0,05	286
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
	Итого за Завтрак	580	23,26	14,77	51,59	636,3
	Итого за день		23,26	14,77	51,59	636,3

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
185,21	Каша рисовая (жидкая) без молока и масла	200	4,28	5,93	0,02	167
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		10,01	82,6
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		650	8,97	6,53	56,48	449,7
Итого за день			8,97	6,53	56,48	449,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,2	Шницель домашний	100	15,6	22,05	0,7	263,7
291,13	Макароны отварные (Пищ. Аллерг)	200	8,8	7,71	0,06	330,3
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		605	30,75	31,87	72,76	916,8
Итого за день						

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: среда

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,32	Митболы	100	14,98	9,87	8,02	181
125,21	Картофель отварной без масла сливочного	200	4,36	5,05	0,04	221,1
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		608	26,27	19,52	69,91	709,1
Итого за день			26,27	19,52	69,91	709,1

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189,1	Котлета из говядины	100	25	33,97	0,02	498,5
316,12	Рис припущенный без масла сливочного	200	5,13	5,8	0,05	286
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		550	33,95	40,37	31,48	921,4
Итого за день			33,95	40,37	31,48	921,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,03	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
321,12	Картофельное пюре без масла сливочного и молока	200	4,39	6,25	0,04	206,7
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		565	19,5	17,47	39,66	512,4
Итого за день			19,5	17,47	39,66	512,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7
Завтрак									
4,08	Салат из белокачанной капусты с маслом	100	1,8	7	6,8				97,4
443,04	Плов из говядины	200	17,62	18,12	41,72				400,4
300,08	Чай с сахаром	200		15	60				60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85				106,5
	Итого за Завтрак	550	23,22	25,72	87,37				664,3
	Итого за день		23,22	25,72	87,37				664,3
	Итого за период		275,78	254,21	878,14				8329,5
	Среднее значение за период		1,23	21,2	65,1				694,1

Составил ведущий технолог _____ Филатова ОА

Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский

