

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ "СШ № 12"  
 Лещинская О.А.  
 "29" августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Совушка"  
 Смирнова В.Н.  
 "29" августа 2024 года

## Диета

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов с аллергией на молочные продукты (обед за родительскую плату) общеобразовательной школы № 12 стоимостью 200,00 рублей на осенний период

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Обед</b>							
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	1,847	3,321	14,724	96	132 (21)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	2	0,042	0,009	0,120	1	(12)
3	Котлеты рубленые из говядины и свинины с луком	100	12,567	14,397	13,302	233	416 (12)
4	Каша гречневая рассыпчатая без масла сливочного	180	8,323	2,270	41,309	219	508 (21)
5	Соус "Витаминный"	30	0,257	0,472	3,079	18	(25)
6	Напиток из черной смородины	200	0,199	0,083	12,006	50	(25)
7	Хлеб пшеничный	40	2,510	0,331	16,355	78	(2)
8	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
9	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,710	0,581	12,218	57	(12)
<b>Итого:</b>			<b>28,127</b>	<b>21,774</b>	<b>126,593</b>	<b>815</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>28,127</b>	<b>21,774</b>	<b>126,593</b>	<b>815</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
1	Огурцы консервированные порциями	30	0,203	0,028	0,488	3	T/24 (12)
2	Суп из овощей с фасолью	250	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	2	0,040	0,008	0,110	1	(12)
4	Котлета "Детская"	100	13,395	15,847	10,426	238	(25)
5	Картофель отварной без масла сливочного	180	2,859	0,596	25,525	119	470 (12)
6	Соус томатный	20	0,102	1,089	0,827	14	587 (21)
7	Напиток из плодов шиповник	200	0,254	0,116	21,262	87	705 (21)
8	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
9	Хлеб дарницкий	50	2,788	0,517	22,466	106	(2)
<b>Итого:</b>			<b>26,040</b>	<b>22,190</b>	<b>116,739</b>	<b>771</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>26,040</b>	<b>22,190</b>	<b>116,739</b>	<b>771</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Обед</b>							
1	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,023	0,301	2	(12)
3	Горбуша, залеченая с сыром, морковью, белым соусом	100	15,588	12,536	4,702	194	(25)
4	Рис припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	180	3,522	6,583	32,477	203	(25)
5	Напиток клюквенно-брусничный	200	0,119	0,072	22,131	90	(25)
6	Хлеб пшеничный	65	4,079	0,538	26,577	127	(2)
7	Хлеб дарницкий	65	3,625	0,672	29,206	137	(2)
<b>Итого:</b>			<b>28,365</b>	<b>23,670</b>	<b>126,028</b>	<b>831</b>	

Итого за день:		28,365	23,670	126,028	831
----------------	--	--------	--------	---------	-----

	<b>4 день</b>						
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с вермишелью	250	2,299	2,180	18,082	101	140 (21)
2	Колбаса отварная	20	1,896	3,847	0,000	42	393 (13)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	2	0,042	0,009	0,120	1	(12)
4	Говядина с гречкой по-деревенски	200	17,444	16,641	32,971	351	(25)
5	Напиток клюквенный	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
6	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
7	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
	<b>Итого:</b>		<b>28,891</b>	<b>23,835</b>	<b>124,307</b>	<b>827</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>28,891</b>	<b>23,835</b>	<b>124,307</b>	<b>827</b>	
	<b>5 день</b>						
	<b>Обед</b>						
1	Маринад овощной с томатом	60	0,815	5,003	5,593	71	570 (12)
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,438	3,429	7,612	67	124 (21)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,024	0,301	2	(12)
4	Пельмени отварные "Сытные"	200	13,907	10,828	42,018	321	664 (12)
5	Напиток из кураги	200	0,367	0,051	12,940	54	(25)
6	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
7	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
	<b>Итого:</b>		<b>23,743</b>	<b>20,451</b>	<b>119,956</b>	<b>759</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>23,743</b>	<b>20,451</b>	<b>119,956</b>	<b>759</b>	
	<b>Итого за неделю:</b>		<b>135,166</b>	<b>111,920</b>	<b>613,625</b>	<b>4002</b>	
	<b>2 неделя</b>						
	<b>1 день</b>						
	<b>Обед</b>						
1	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0	(12)
4	Плов из свинины	225	15,610	41,166	34,320	570	403 (12)
5	Напиток из вишни свежемороженой	200	0,159	0,000	12,876	52	(25)
6	Хлеб пшеничный	50	3,137	0,414	20,444	98	(2)
7	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	<b>Итого:</b>		<b>25,473</b>	<b>48,316</b>	<b>91,814</b>	<b>904</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>25,473</b>	<b>48,316</b>	<b>91,814</b>	<b>904</b>	
	<b>2 день</b>						
	<b>Обед</b>						
1	Огурцы консервированные порциями	40	0,270	0,038	0,650	4	T/24 (12)
2	Суп-лапша домашняя	250	2,265	2,170	12,829	80	148 (21)
3	Грудки куриные (для первого блюда)	20	4,196	0,513	0,000	21	(25)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0	(12)
5	Печень жареная с луком	100	17,504	16,909	11,852	270	382 (5)
6	Картофель отварной без масла сливочного	180	2,859	0,596	25,525	119	470 (12)
7	Напиток клюквенный	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
8	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
9	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
	<b>Итого:</b>		<b>34,326</b>	<b>21,387</b>	<b>124,050</b>	<b>826</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,326</b>	<b>21,387</b>	<b>124,050</b>	<b>826</b>	

3 день							
Обед							
1	Салат из зеленого горошка и огурцов консервированных	70	1,880	5,971	6,578	88	(25)
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,483	3,429	7,811	68	124 (21)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	2	0,042	0,009	0,120	1	(12)
4	Голень цыплят отварная	100	10,676	7,326	0,274	110	(0)
5	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,258	5,989	35,179	216	449 (5)
6	Напиток из черной смородины	200	0,199	0,083	12,006	50	(25)
7	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
<b>Итого:</b>			<b>26,650</b>	<b>23,923</b>	<b>113,461</b>	<b>776</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>26,650</b>	<b>23,923</b>	<b>113,461</b>	<b>776</b>	
4 день							
Обед							
1	Суп из овощей с фасолью	250	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	2	0,042	0,009	0,120	1	(12)
3	Азу по-татарски (свинина)	225	17,016	23,403	16,246	344	402 (12)
4	Напиток клюквенно-брусничный	200	0,119	0,072	22,131	90	(25)
5	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
6	Хлеб дарницкий	50	2,788	0,517	22,466	106	(2)
7	Кондитерские изделия (вафли)	40	0,946	0,775	16,290	76	(12)
<b>Итого:</b>			<b>27,310</b>	<b>28,764</b>	<b>112,891</b>	<b>820</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>27,310</b>	<b>28,764</b>	<b>112,891</b>	<b>820</b>	
5 день							
Обед							
1	Суп картофельный	250	2,041	3,397	17,337	108	77 (26)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,024	0,301	2	(12)
3	Котлета по-Волжски (горбуша и свинина)	100	16,714	16,313	4,093	230	(25)
4	Макаронные изделия отварные	180	5,380	4,467	37,483	212	516 (21)
5	Соус томатный	40	0,356	2,179	2,315	30	587 (21)
6	Напиток брусничный	200	0,139	0,103	14,807	61	(25)
7	Хлеб пшеничный	65	4,079	0,538	26,577	127	(2)
8	Хлеб дарницкий	65	3,625	0,672	29,206	137	(2)
<b>Итого:</b>			<b>32,440</b>	<b>27,693</b>	<b>132,120</b>	<b>907</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>32,440</b>	<b>27,693</b>	<b>132,120</b>	<b>907</b>	
<b>Итого за неделю:</b>			<b>146,199</b>	<b>150,083</b>	<b>574,336</b>	<b>4233</b>	

Всего: 8235 : 10 = 824 ккал
Всего: 281,364 : 10 = 28,136 грамм белка
Всего: 262,003 : 10 = 26,200 грамм жира
Всего: 1187,961 : 10 = 118,796 грамм углеводов

Технолог *Славнова* Славнова

**Примечание:**

2 - Сб.рецепт.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных