

СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор
АО «Славянка»
Л.Г. Носова
«01» «ноября» 2022 г.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей с непереносимостью молока, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в осенне-зимний сезон (безлактозное)

МИНУСИНСК, 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОВУ
«СОШ №5»
С.А. Топилина
«01» «ноября» 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	Мg	Fe				
1 неделя (понедельник)																	
45м Поджаривовка 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				
Итого	550	16,35	11,06	69,92	569,01	0,71	31,69	0,02	1,32	23,19	72,11	20,64	1,20				
1 неделя (вторник)																	
279/331 Т.фрегели 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 рассыпчатая	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	0,36	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				
Итого	550	22,60	23,79	91,52	667,04	0,25	0,70	0,21	1,57	56,60	310,77	144,68	5,98				
1 неделя (среда)																	
42 Поджаривовка с соевым огушком	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				
Итого	560	22,48	10,60	72,30	438,45	0,39	26,80	60,45	11,25	135,08	289,02	67,86	6,32				
1 неделя (четверг)																	
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	0,36	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				
Итого	550	29,36	26,08	59,69	613,09	0,34	6,35	65,73	4,21	81,48	251,67	85,48	5,01				
1 неделя (пятница)																	
39 Поджаривовка 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 из 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 обезжиренный	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
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
	Итого	560	24,27	17,24	99,42	647,99	0,44	16,98	95,67	1,33	102,20	382,69	91,59	3,01
1 неделя (суббота)														
274	Зразы 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
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
	Итого	550	23,88	16,09	100,34	711,50	0,43	103,88	43,77	2,17	58,26	433,42	154,45	7,64
2 неделя (понедельник)														
45м	Поджаренная из квашенной капусты капуста	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
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
	Итого	560	24,66	16,95	55,78	734,20	0,69	31,40	0,00	0,98	53,60	176,55	40,26	2,46
2 неделя (вторник)														
75	Поджаренная изкры 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
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
	Итого	550	18,29	19,46	88,45	604,56	0,20	1,58	26,02	3,02	80,66	202,03	56,26	2,57
2 неделя (среда)														
71м	Поджаренная 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
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
	Итого	560	49,07	18,88	52,73	593,55	0,18	9,94	91,38	2,22	118,67	143,45	89,07	2,36
2 неделя (четверг)														
71	Поджаренная 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 обезжиренный	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
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

2 неделя (пятница)																								
Итого												560	24,77	21,84	63,52	583,99	0,68	14,91	100,56	1,09	97,71	703,43	218,43	4,46
193	Котлета из филе птицы в белом соусе	110	18,67	8,33	6,48	177,27	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12										
171м	Каша гречневая рассыпчатая	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										
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										
ТП	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										
ТП	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										
Итого												550	30,29	14,12	86,62	599,99	0,29	3,50	0,17	11,65	166,82	361,36	147,43	7,98

2 неделя (суббота)																								
Итого												20	1,83	8,83	7,66	119,00	0,00	7,00	2,30	6,62	41,00	97,13	3,50	0,66
ТП	Икра (овощная)кабачковая консервированная	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										
259	Каша перловая с овощами и тушеной говядиной	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										
377	Чай с шиповником и сахаром	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										
ТП	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										
ТП	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										
Итого												560	24,07	17,71	82,61	599,20	0,48	129,00	50,53	8,39	82,40	239,14	58,20	4,27
Всего за день													46,31	26,59	157,56	593,12	0,97	251,00	98,76	10,16	123,80	381,15	112,90	7,88