

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ФАБРИКА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Директор школы №



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ИМУП «ФШП»



Примерное циклическое лечебно – диетическое (без глютена) меню
завтраков и обедов на осенне-зимний период для учащихся
общеобразовательных школ г. Новокуйбышевска

Стажировщик: Тюжкова В.И.
Тюжкова

15 шк.аллергик

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Тертели	50	7,46	12,28	11,09	184	279
	Рис отварной с огурцом соленым	150	3,3	4,12	34,3	216	305/70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0	18,9	78	338
	Итого:	500	0,7	16,4	79,29	538	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Свекла отварная	70	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Биточек	80	7,1	9,2	10,9	147	268
	Картофель отварной	150	2,57	3,5	15,3	101,4	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:	500	9,77	12,7	41,2	308,4	

15 шк.аллергик

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ ре- центуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Котлета из птицы	50	8	9	9,1	175	295
	Картофель отварной с отщипом соевым	150	11,6	0,94	37,8	209	197/70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0	18,9	78	338
	Итого:	500	20,3	9,94	80,8	522	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ ре- центуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Салат «Витаминка»	60	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
	Птица отварная	90	17	14	4	204,8	288
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	6	38	242,67	171/302
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	126	
	Итого:	500	24,65	20,18	60,24	579,17	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рагу из птицы с огурцом свежим	250	17,2	20,8	23,56	351	289/71
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	50	0,6	0	18,9	78	338
	Итого:	500	17,9	20,8	57,46	489	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Котлета	100	8,3	9	13,8	177	268
	Каша рассыпчатая гречневая с икрой кабачковой	200	7	6	38	242,67	171/302
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	126	
	Итого:	500	15,4	15	66,8	545,67	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	90	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Запеканка картофельная с мясом	210	21,5	25,7	21,3	401	284
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:	500	22,7	29,9	44	533,8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	6	52,8	45
	Плов из птицы	200	19	22	29	408	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	50	0,6	0	18,9	78	338
	Итого:	500	20,1	25	50	520,8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Биточки рыбные	100	7,1	6,8	7,7	160,5	234
	Картофель отварной с огурцом свежим	200	3,1	5,1	18,6	180,9	197/70
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	126	376
Итого:		500	10,3	11,9	41,3	467,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Котлета из птицы	50	10	11	11,6	186	295
	Рагу овощное с огурцом свежим	200	1,8	11	14	157	143
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Плоды свежие	50	0,6	0	18,9	78	338
Итого:		500	11,9	22	40,6	403	

Техноло