



Утверждаю:
Директор МБОУ «Поканаевская СШ»
Е.И. Сухова
« 29 » августа 2023г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд (безмолочная диета)

МБОУ «Поканаевская СШ»

п. Поканаевка

2023-2024 уч.г.

Меню приготавливаемых блюд (безмолочная диета)

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
		7-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1							
День: понедельник							
завтрак	Котлета рубленая с овощным соусом	110	13,8	9,93	15,43	205,85	294/М/ЖКТ
	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	312/М/ЖКТ
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	377/М/БМД
	Батон нарезной из муки в/с	45	4,5	1,74	30,84	157,02	Пром.
	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	377/М/БМД
	Итого за завтрак		555	703,23	26,11	23,84	102,53
День: вторник							
завтрак	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	4,14	2,68	102,66	311К//БМД
	Рис отварной	180	4,55	4,65	48,1	252,41	302М//БМД
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	377/М/БМД
	Батон нарезной из муки в/с	45	4,5	1,74	30,84	157,02	Пром.
	Икра овощная	50	2,1	5,23	9,26	85,86	74М
	Итого за завтрак		575	24,69	15,77	101,07	96,98
День: среда							
завтрак	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	7,04	6,96	15,9	154,21	156/К//БМД
	Рагу из овощей	180	2,88	7,43	21,96	167,27	184/К//БМД
	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,03	28,72	113,67	350М
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Итого за завтрак		680	10,08	14,42	74,57	467,08
День: четверг							
завтрак	Куриное филе запеченное со шпинатным соусом	110	22,46	6,34	2,28	147,56	320К
	Капуста тушеная	180	4,64	5,25	20,1	54,11	321/М//БМД

	Чай с шиповником	200	0,17	0,07	12,4	54,11	377М//БМД
	Батон нарезной из муки в/с	45	4,5	1,74	30,84	157,02	Пром.
	Итого за завтрак	535	31,77	13,4	65,62	412,8	
День: <u>пятница</u>							
завтрак	Омлет натуральный	200	16,26	18,72	0,9	236,92	210М//БМД
	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	22К
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	377М//БМД
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	Пром.
	Итого за завтрак	640	18,91	19,11	33,83	391,64	
Неделя 2							
День: <u>понедельник</u>							
завтрак	Запеканка картофельная с куриным филе	250	24,63	15,04	43,45	406,54	161К//БМД
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,01	42,29	377М//БМД
	Батон нарезной из муки в/с	45	4,5	1,74	1,74	157,02	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	0,2	38	Пром.
	Итого за завтрак	595	29,99	29,99	91,98	643,85	
День: <u>вторник</u>							
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	309М/ЖКТ
	Печень куриная с соевым сметанным соусом	100	16,13	10,24	4,76	175,66	255М/332М/БМД
	Чай с шиповником	200	0,17	0,07	12,4	54,11	377М//БМД
	Батон нарезной из муки в/с	45	4,5	1,74	30,84	157,02	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Итого за завтрак	595	27,06	16,04	95,21	639,37	
День: <u>среда</u>							
завтрак	Омлет натуральный	200	16,26	18,72	0,9	236,92	210М//БМД
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	377М//БМД
	Батон нарезной из муки в/с	45	4,5	1,74	30,84	157,02	Пром.
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	Пром.
	Итого за завтрак	595	22,17	20,77	54,08	500,73	

День: четверг							
завтрак	Рис отварной	100	4,55	4,65	48,1	252,41	302М/БМД
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	33,3	19,72	28,27	426,46	292М/БМД
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	377М/БМД
	Хлеб пшеничный	50			7,99	31,93	Пром.
	Итого за завтрак	530	37,91	24,38	94,55	753,09	
День: пятница							
завтрак	Плов из птицы	270	25,47	34,14	46,91	597,04	244М/БМД
	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,03	28,72	113,67	350М
	Батон нарезной из муки в/с	45	4,5	1,74	30,84	157,02	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	0,2	38	Пром.
	Итого за завтрак						