Десятидневное меню для обучающихся с пищевой аллеригией МОУ «СОШ № 13 г. Пугачева имени М.В.Ломоносова»

на 2023-2024 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"

DN: c=RU, st=Саратовская область, street=Топорковская, д.99, I=Пугачев, title=директор, о=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА", 1.2.643.100.1=120D31303236343031383637313238, 1.2.643.100.3=120B3035343733313336393538, 1.2.643.100.4=120A36343435303035323434. 1.2.643.3.131.1.1=120C363434353038363634323031, email=mc САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

имени в помона по по по по по по п

Полписано цифровой полписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ

						ЕНЮ (1 дені						ИМЕ	ни м.в.	ЛОМОНОСОВА" УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКС ГЛУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМ Дата: 2023.09.01 15:46-53 +04'00'
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ι	Пищевые ве		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энерге тическая ценность
ra pratiti			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
97	Суп картофельный куриный	250,00	2,38	11,90	24,30	0,01	ОБЕЛ 0,56	23,10	0,33	127,30	99,80	20,30	0,45	120,00
210	Омлет на воде	130,00	15,60	10,38	15,60	0,20	0,33	87,00	0,56	201,30	156,80	23,10	0,43	156,80
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:	Груши	200,00	22,91	23,29	109,3	0,38	91,16	112,1	1,33	427,4	385,53	104,33	9,03	581,33
111010.			22,71	25,27		ЕНЮ (2 день)				1 20,00 20,00				301,03
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ве				ны (мг)		Минеральные вещества			Į.	Энерге тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
96	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,60	16,98	2,88	0,01	ОБЕЛ 7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	100,80
291	Плов с курицей	150,00	126,70	0,24	0,03	0,75	0,15	0,01	0,00	34,81	129,10	40,47	1,14	227,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0.00	0.00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Итого:			133,13	18,03	53,66	1,44	7,67	59,41	2,53	83,06	396,08	102,59	62,89	564,72
			100,00	,		ЕНЮ (3 дені		,	_,	,	,		,	,
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ве		T (* A		ны (мг)			Минеральні	ые вещества	ı	Энерге тическая ценность
ги редени			Белки		Углеводы	В	С	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	,
							ОБЕД							
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250,00	2,13	5,88	7,35	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78	90,84
СП	Котлета курино-говяжая	50,00	7,92	11,27	6,61	0,00	0,00	20,00	0,00	6,41	84,08	15,30	1,35	161,00
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			20,24	27,66	95,46	0,2	36,19	20	2,82	132,15	253,74	174,59	11,06	717,77
	lu .	T 1/2		П		ЕНЮ (4 дені					M			
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ве				ны (мг)			Минеральні			Энерге тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	<u>С</u> ОБЕД	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
38	Суп картофельный с консервированной рыбой	250,00	4,50	2,01	10,51	0,10	ОБЕД 17,70	0,00	0,00	24,10	0,00	0,00	0,85	75,68
229	Рыба тушенная в томате с овощами	80,00	12.13	2.93	1,50	0.08	1,20	14.80	1,80	28,80	176,93	28.53	0.55	80.93
199	Гороховое пюре	150.00	4.10	3,10	25.50	9.58	0.34	0,16	0,01	24,00	8,20	9.90	0,03	137,94
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	0,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
Итого:	сок фруктовый	200,00	24,42	8,44	86,3	9,88	99,51	15,16	2,25	137,7	282,06	75,36	4,6	508,07
111010.			24,42	0,44		 ЕНЮ (5 ден		13,10	2,23	137,7	202,00	73,30	4,0	500,07
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ве		I		іны (мг)		I	Минеральні	Me Remectrs		Энерге тическая ценность
Viz peneniu	The state of the s	порядии	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	A	PP	Ca	Р	Mg	Fe	Suchre in recuit democin
		•					ОБЕД				_			
119	Суп гороховый	250,00	7,50	3,25	7,25	0,15	1,00	0,00	0,00	82,50	32,75	47,50	22,50	128,25
279	Тефтели	60,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
342	Компот из свежемороженных ягод	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
Итого:	•		22,32	16,95	83,14	18,45	5,45	116,2	0	166,15	175,59	104,65	85	613,4
						ЕНЮ (6 дені								•
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые ве	щества гр		Витами	іны (мг)			Минеральні	ые вещества		Энерге тическая ценность
	•													1

Белки

0,67

15,60

250,00

Суп картофельный с мясными фрикадельками

Омлет на воде

210

Жиры

10,38

Углеводы

ОБЕД

6,65

0,33

0,00

87,00

2,74

0,56

0,03

Ca

201,30

28,62

156,80

23,10

Fe

0,48

0,80

64,55

156.80

Итого:			20,4	16,87	66,2 M	0,35 ЕНЮ (7 ден	87,25	87,2	3,74	278,25	282,35	73,33	4,45	434,87
	lu e	1	1			Т (7 ден								
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Пищевые вег Жиры	<u>щества гр</u> Углеводы	В	Витами	ны (мг)	Минеральные вещества РР Са Р Мg Fe		Энерге тическая ценность			
			Велки	жиры	этлеводы		ОБЕЛ	A	111	l Ca	1	wig	re	
113	Суп-лапша	250.00	3.30	2.60	2.50	0.02	3,21	0.00	2,47	13,81	21,50	10,30	5.00	46.40
СП	Плов с говядиной	150,00	7.70	9,40	19,30	0,00	2,30	1,70	0,02	0,01	0,01	0,80	4.00	193,30
376	Чай с сахаром	200.00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0.00	0,00	9,20	34,80	13,20	0.44	93,52
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Ітого:	•		45,64	34,23	78.42	0.14	5,78	1,7	2,75	37,32	78,5	36.37	11,79	633,72
					M	ЕНЮ (8 ден	ь)		•					,
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пишевые вещества гр		Витамины (мг)			Минеральные вещества			1	Энерге тическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	A	PP	Ca	P	Mg	Fe]
				1			ОБЕЛ						l	
82	Борщ мясной со свежей капустой	250,00	6,25	4,50	13,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	120,50
246	Гуляш из отварной говядины с овощами	60//50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
302	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,80
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			33,6	26,19	109,46	0,35	20,22	5	2,75	144,9	558,75	237,63	15,21	707,95
					MI	ЕНЮ (9 ден	њ)							
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	[ищевые ве	щества гр		Витами	ины (мг)		N	Линеральн	ые вещесті	ва	Энерге тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	I c	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
			Demin	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	СПСВОДВ		ОБЕД							
108	Суп с клецками	250,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,55
СП	Котлета курино-говяжая	50,00	16,90	2,30	2,50	2,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,80	1,20	1,80	99,90
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Итого:	<u> </u>		26,36	15,79	62	2,23	9,18	0	2,74	52,78	121,92	47,47	5,6	502,37
					ME	НЮ (10 де	нь)							

В

0,01

16,50

1,16

0,00

0,04

0.00

0,08

17,79

ОБЕД

7,50

0,68

3,75

0,27

0,00

0.00

80,00

92,2

0.04

0,08

0.00

0.35

0.00

80,00

0,27

87,25

0.00

0,20

0.00

87,2

Витамины (мг)

0,00

23,65

33,15

0,00

0,00

0.00

2,00

58,8

PP

2,40

0,00

0.00

0,00

0,00

0.00

0,44

2,84

Ca

38,50

33,00

38.25

13,60

9,20

1,20

38,00

171,75

0,00

0,44

0,00

3,74

9,20

38,00

13,60

278,25

34.80

40,00

22,13

282,35

13,20

12,00

11,73

73,33

Минеральные вещества

208,75

3,69

76.95

22,13

34,80

14.30

40,00

400,62

Mg

31,75

0,05

11,73

13,20

0.03

12,00

95,46

26,70

Fe

1,00

0,00

0.86

2,13

0,44

0.01

0,60

5,04

0.44

0,60

2,13

4,45

93,52

80,00

40.00

434,87

Энерге тическая ценность

100,80

142,00

109.73

40,00

93,52

130,00

80,00

696,05

ПР

ПР

376

№ рецепта

279

312

376

ПР

ПР

ПР

Итого:

Прием пищи, наименование блюда

Щи со свежей капустой

Тефтели мясные

Чай с сахаром

Чоко-пай

Хлеб пшеничный

Сок фруктовый

Картофельное пюре

Итого:

Батон нарезной

Сок фруктовый

Чай с сахаром

40.00

200,00

200,00

Масса порции

250,00

50,00

150.00

200,00

40,00

40.00

200,00

Белки

2,60

7,46

3,08

0,53

3,16

6,00

0,00

22,83

3.60

0,00

0,53

20,4

0,40

0,00

0.00

16,87

Пищевые вещества гр

Углеволы

2,88

9,44

19,13

9,47

19,32

21,00

20,00

101,24

Жиры

16,98

8,29

2,33

0,00

0,40

12,00

0,00

40

19.32

20,00

9,47

66,2