

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ ООШ № 3

2025 года.

О.А. Кирилева

# Перспективное 10 – дневное меню для питания детей с пищевой аллергией в МБОУ ООШ № 3

Г. Ковдор

## Меню завтраков и обедов для обучающихся с пищевой аллергией (молоко, творог, рыба, яйцо, цитрусовые, свекла, морковь, капуста)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша «Дружба» (Омлет с зеленым горошком)	200	5,0	7,0	23,9	178,0	54-6к-2020
Чай сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2ГН-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к.-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>14,7</b>	<b>14,0</b>	<b>67,4</b>	<b>457,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов с зеленым	60	0,31	3,5	2,6	35,8	Т.к. – 21*
Суп картофельный (Щи из свежей капусты с картофелем)	200	1,4	4,0	6,3	71,8	Т.к- 88*
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0	54-1т-2020
Гуляш из отварной говядины	100	16,8	16,8	3,87	236,1	54-2м-2020
Компот из с/ф (Компот из изюма)	200	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	24,6	70,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>768</b>	<b>28,6</b>	<b>30,5</b>	<b>106,2</b>	<b>808,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1298</b>	<b>48,0</b>	<b>48,7</b>	<b>154,4</b>	<b>1248,9</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пшено на воде (Каша пшеничная молочная)	200/20	7,0	11,0	73,0	324,9	Т.к.-182*
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Чай с сахаром (Кофейный напиток)	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-9ГН2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,9</b>	<b>20,9</b>	<b>111,8</b>	<b>621,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	1,54	41,4	Тк-19*
Борщ с картофелем Щи с капустой и картофелем (Борщ с капустой и картофелем)	200	1,7	5,0	9,7	90,3	54-2с-2020
Шницель рубленный из говядины	100/5	15,5	11,5	15,7	228,7	Т.К-299**

<b>Картофельное пюре</b> <b>Картофельное пюре без молока</b> (Картофельное пюре с морковью)	150	2,85	4,68	18,04	125,1	Т.к.-340**
Сок яблочный	200	0,6	-	42,0	96,1	Т.к.-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Т.к-338*
<b>Итого за Обед:</b>	<b>893</b>	<b>27,6</b>	<b>25,8</b>	<b>132,4</b>	<b>802,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1393</b>	<b>47,5</b>	<b>46,7</b>	<b>244,2</b>	<b>1424,1</b>	
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
<b>Жаркое по домашнему</b> (Пудинг из творога с яблоками)	180	16,2	18,0	18,6	295,0	259
Джем, повидло	30	0,1	-	29,5	98,5	пром.
<b>Чай с сахаром</b> (Чай с лимоном)	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з -2020
<b>Яблоко</b> (Апельсин)	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>20,3</b>	<b>18,8</b>	<b>57,0</b>	<b>460,0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,56	77,7	Т.к.-14*
Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1	54-6с-2020
Птица тушеная с овощами и зеленым горошком	230	12,13	10,96	21,63	216,0	Т.к.- 319/373**
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7ХН-2020
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>808</b>	<b>24,4</b>	<b>21,2</b>	<b>95,5</b>	<b>684,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1338</b>	<b>44,7</b>	<b>40,0</b>	<b>152,5</b>	<b>1144,7</b>	
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суфле из куры	60	9,8	10,4	1,84	140,0	Т.к.-327**
<b>Картошка пюре</b> (Капуста тушеная)	150	3,6	5,0	14,5	118,7	54-8Г-2020
<b>Чай с сахаром</b> (Чай с молоком)	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-6ТН-2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
<b>Груша</b> (Мандарин)	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>20,4</b>	<b>17,7</b>	<b>64,3</b>	<b>493,8</b>	
<b>Обед</b>						
<b>Огурец соленый кусочком</b> (Салат из свеклы с соленым огурцом)	100	1,66	7,09	8,68	104,45	13/109-2020
<b>Суп с пшеном</b> (Суп крестьянский)	200	1,7	5,0	10,8	95,4	54-10с-2020
Плов из отварной говядины	250	19,0	19,1	48,0	443,0	54-11М-2020
Кисель из свежей брусники	200	0,09	0,1	23,7	115,0	Т.к-350*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.

Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	24,6	70,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>808</b>	<b>26,8</b>	<b>32,5</b>	<b>126,3</b>	<b>914,6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1378</b>	<b>47,2</b>	<b>50,2</b>	<b>190,6</b>	<b>1408,4</b>	
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макароны с печенью	160	15,3	9,3	36,0	271,0	Т.к.-309**
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2ГН-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,0</b>	<b>18,2</b>	<b>72,1</b>	<b>513,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,42	40,4	Т.к.-20*
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,6	5,12	12,48	133,8	Т.к-104/105
<b>Котлета из говядины (Шницель рыбный)</b>	<b>70/5</b>	<b>13,7</b>	<b>13,6</b>	<b>12,2</b>	<b>226,3</b>	<b>54-4м-2020</b>
Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9Г-2020
Сок яблочный	200	0,6	-	42,0	96,2	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	86,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>798</b>	<b>30,0</b>	<b>30,6</b>	<b>116,7</b>	<b>834,6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1308</b>	<b>49,0</b>	<b>48,8</b>	<b>188,8</b>	<b>1348,2</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с вермишелью (Омлет с морковью)	200	6,5	6,8	17,7	143,0	54-19к-2020
Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-9ГН2020
<b>Сыр в нарезке</b>	<b>20</b>	<b>4,6</b>	<b>5,8</b>	<b>-</b>	<b>71,6</b>	<b>54-1з-2020</b>
<b>Банан (Апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,2</b>	<b>43,0</b>	<b>Т.к-338*</b>
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Кондитерские изделия	25	0,2	-	12,2	74,7	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>19,6</b>	<b>16,7</b>	<b>77,9</b>	<b>466,3</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,0	7,9	интернет
<b>Суп картофельный</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>4,0</b>	<b>6,3</b>	<b>71,8</b>	<b>Т.к-88*</b>
Щи из свежей капусты с картофелем	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4Г-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	7,3	5,0	118,5	54-8М-2020
Тефтели из говядины в соусе	200	0,67	0,27	20,7	88,2	Т.к-388*
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	Т.к-388*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>748</b>	<b>24,9</b>	<b>19,3</b>	<b>104,2</b>	<b>699,0</b>	

<b>Итого за день:</b>	<b>1323</b>	<b>44,5</b>	<b>36,0</b>	<b>169,7</b>	<b>1165,3</b>	
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
<b>Бефстроганов из говядины</b> (Рыба тушеная с овощами в томате)	70	10,0	10,9	1,6	147,1	54-1м-2020
Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11Г-2020
<b>Чай с сахаром</b> (Чай с лимоном)	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,27	7,5	40,1	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>25,9</b>	<b>60,2</b>	<b>553,1</b>	
<b>Обед</b>						
Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-14с-2020
Суп картофельный	200	1,8	2,2	18,5	102,0	Т.к-97*
<b>Жаркое по домашнему</b> (Капуста тушеная с мясом)	200	22,1	22,8	13,2	347,1	54-10м-2020
Сок фруктовый	200	1,0	-	42,0	84,4	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	90,5	пром.
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Т.к-338*
<b>Итого за Обед:</b>	<b>818</b>	<b>30,4</b>	<b>26,2</b>	<b>112,1</b>	<b>742,6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1318</b>	<b>49,1</b>	<b>52,1</b>	<b>172,3</b>	<b>1295,7</b>	

<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
<b>Котлета из говядины</b>	70/5	13,7	13,6	12,3	226,4	54-4м-2020
<b>Рагу из овощей</b> (Пудинг из творога с яблоками)	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9Г-2020
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2ГН2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47,0	Тк-338*
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>20,9</b>	<b>21,8</b>	<b>67,2</b>	<b>551,9</b>	
<b>Обед</b>						
Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	1,04	6,07	2,57	69,1	Тк-19*
<b>Борщ с картофелем</b> <b>Щи с капустой и картофелем</b> (Борщ с картофелем и свежей капустой)	200	1,7	5,0	9,7	90,3	54-2с-2020
<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> (Рыба, припущенная в молоке)	100	7,8	7,9	7,0	112,5	Т.К.-338*
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6Г-2020
Кисель из свежей черники	200	0,18	0,14	23,9	155,2	Т.к.-350*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>828</b>	<b>20,3</b>	<b>25,4</b>	<b>114,8</b>	<b>809,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1338</b>	<b>40,8</b>	<b>47,2</b>	<b>181,6</b>	<b>1357,5</b>	
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша «Дружба» на воде (Каша «Дружба»)	200	5,0	7,0	23,9	178,0	54-16к-2020
Чай с сахаром (Какао с молоком сгущенным)	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8ГН-2020
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Крендель сахарный	50	3,5	4,6	29,87	185,0	Т.к.-415*
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>21,1</b>	<b>90,7</b>	<b>638,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с соленым огурцом (Винегрет с зеленым луком)	100	1,2	8,8	6,7	111,8	54-16з-2020
Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
Картофельная запеканка с печенью	160	9,8	8,25	27,33	206,0	Т.к.-308**
Соус сметанный с томатом	40	0,7	2,0	2,8	32,0	Т.к.-373**
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	22,8	93,2	54-7ХН-2020
Банан (Апельсин )	100	0,9	0,2	9,0	44,0	Тк-338*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>878</b>	<b>25,8</b>	<b>24,6</b>	<b>120,0</b>	<b>793,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1378</b>	<b>44,0</b>	<b>45,7</b>	<b>210,7</b>	<b>1432,3</b>	

<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Плов из говядины (Запеканка из творога с морковью)	250	19,0	19,1	48,0	443,0	54-11м-2020
Чай с сахаром (Чай с лимоном)	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,7	70,5	пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>21,1</b>	<b>20,0</b>	<b>79,1</b>	<b>585,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом (Салат из белокочанной капусты с яблоком)	60	0,8	6,0	3,6	72,4	54-9з-2020
Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7	54-3с-2020
Картофельное пюре без молока (Картофельное пюре)	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11Г-2020
Биточки из говядины (Котлета рыбная)	70/5	13,7	13,6	12,2	226,3	54-6м-2020
Сок фруктовый	200	1,0	-	42,0	84,4	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,15	0,39	10,5	56,2	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
<b>Итого за Обед:</b>	<b>758</b>	<b>26,5</b>	<b>30,8</b>	<b>125,8</b>	<b>809,0</b>	

<b>Итого за день:</b>	<b>1378</b>	<b>47,6</b>	<b>50,8</b>	<b>204,9</b>	<b>1394,7</b>	
<b>На 1 ребенка в сутки</b>	<b>1336</b>	<b>45,7</b>	<b>47,0</b>	<b>188,7</b>	<b>1279,2</b>	
<b>В процентах</b>		<b>14%</b>	<b>32%</b>	<b>57%</b>	<b>54%</b>	

**Дополнение к 10 дневному перспективному меню с 01.03.2025**

Дни недели	По меню	Замена	Т.К.
1день	Салат из соленых огурцов	Огурец соленый в нарезке	Пром.
10день	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из свеклы с соленым огурцом	13/109-2020

