

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа п. Кострово»



Утверждаю
Директор МАОУ
ООШ п. Кострово
Ю.А.Афанасьева

**Примерное циклическое меню завтрака на осенне-зимний период
учащегося с пищевой аллергией для обучающихся
МАОУ ООШ п. Кострово**

2023 г.

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	Углевод		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,4	0	0,7	8	н.п.
	Гуляш из говядины	70	10,78	4,43	2,59	93,8	
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
	Итого:	450	24,08	9,63	59,19	417,9	

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	Углевод			
Неделя 1 День 2 Завтрак	Сыр	30	8	8,2	0	106	15	
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255		
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8		
	Итого:	336	21,38	30,9	36,9	511,8		382

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	Углевод			
Неделя 1 День 3 Завтрак	Фрукты свежие	150	18,4	0,6	0	18,9	78	
	Запеканка из творога с морковью	150	18,4	13,9	76,2	503		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		
	Итого:	500	36,9	14,5	91,2	581,9		376

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	Углевод		
Неделя 1 День 4 Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,24	0	1,02	4,8	71
	Пшеница отварная	80	17	14	4	204,8	288
	Каша рассыпчатая гречневая	140	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
	Итого:	440	24,04	24,6	69,82	590,6	376

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	Углевод ы		
Неделя 1 День 5 Завтрак	Свекла отварная	30	0,48	0,05	2,87	13	2*
	Рагу из пшеницы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	
	Итого:	455	19,08	22,45	44,13	455	378

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	Овощи натуральные(огурец)	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71
	Тертая	60	8,2	13,5	12,2	203	279
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Итого:	472	15,46	24,16	79,38	596,8	

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 2							
Завтрак	Сыр	30	8	8,2	0	106	15
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:	336	21,26	30,38	38,5	512,8	

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	3,2	7,1	61,6	45
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32,1	436	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:	450	20,9	28,5	54,2	557,6	

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	Овощи натуральные свежие	30	0,248	0	0,975	4,8	71
	Птица отварная	50					
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:	430	3,448	5,1	34,575	197,4	

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	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255	210
	Чай с сахаром, с лимоном	220	0,2	0	16	65	377
	Итого:	500	10,48	19,5	45,1	398	

Технолог