

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
АО «Славянка»

Л.Г. Носова
«17» «апреля» 2023 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ
«Русская школа»

С.Г. Байков
«17» «апреля» 2023г



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей с непереносимостью молока, обучающихся с 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях в весенне-летний сезон (безлактозное)

МИНУСИНСК, 2023 г

ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	590	33,10	27,08	79,88	788,92	0,38	7,15	0,47	14,73	170,88	321,47	95,38	7,67
1 неделя (пятница)														
193	Бефстроганов из филе кур	100	13,69	6,11	4,75	130,00	0,04	1,98	0,04	0,16	39,03	69,73	14,05	0,82
302	Рис припущенный	180	21,42	9,56	7,43	257,40	0,30	0,00	0,02	0,20	15,62	79,81	27,13	0,06
473к	Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	540	40,05	16,47	54,29	576,39	0,43	1,98	65,42	1,18	73,45	212,06	61,34	1,88
1 неделя (суббота)														
274	Зразы рубленые с яйцом и луком с соусом сметанно-томатным	100	12,00	10,02	13,25	246,38	0,09	3,88	43,75	0,15	25,76	218,96	28,13	2,75
307	Бобовые отварные с луком	180	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
473к	Напиток из смородины	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	540	23,68	15,81	88,50	643,29	0,34	3,88	109,13	1,45	56,16	441,53	154,91	7,33
2 неделя (понедельник)														
45м	Подгарнировка из салата из свежей капусты с консервированной	20	0,14	0,02	0,38	12,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
265	Плов с мясом	280	19,40	16,13	1,00	486,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80	111,93	18,66	1,60
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	560	24,44	16,95	41,58	686,20	0,10	1,60	0,00	0,80	54,80	192,26	47,06	4,16
2 неделя (вторник)														
321	Капуста тушеная с мясом	200	42,62	15,47	10,62	359,36	0,06	5,38	26,00	0,61	92,33	52,83	59,32	1,06
314	Подгарнировка из картофеля запеченного	80	1,71	5,65	14,45	115,52	0,07	2,53	0,01	0,07	20,24	41,32	13,45	0,50
473к	Напиток из смородины	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	510	46,87	21,52	54,58	600,27	0,18	7,91	91,37	1,11	125,17	130,57	84,53	2,18
2 неделя (среда)														
71	Подгарнировка из свежего помидора порционного	15	0,38	1,70	3,20	13,20	0,01	3,00	10,12	0,07	11,23	25,30	10,20	0,45
281м	Котлеты, биточки, шницели мясные	100	14,80	10,96	22,20	258,00	0,06	0,36	26,00	0,61	52,90	98,20	22,31	1,10
309м	Макаронные изделия отварные	180	4,33	2,40	25,79	143,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64
473к	Напиток из брусники	200	0,14	0,00	16,91	87,60	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38

ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	555	24,45	15,86	93,30	629,15	0,21	3,36	101,49	2,16	85,95	215,35	58,44	3,19
2 неделя (четверг)														
71	Подгарнировка из свежико огурца порционного	20	0,50	2,00	4,30	3,20	0,01	4,00	12,12	0,07	12,58	95,20	11,20	0,74
234	Шницель рыбный из минтая	100	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80
312	Пюре картофельное	180	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
473к	Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	128,60	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	560	23,96	13,88	62,89	526,00	0,31	12,25	112,50	1,16	92,76	415,25	71,00	4,54
2 неделя (пятница)														
193	Котлета из филе птицы	100	14,00	17,20	24,40	344,00	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12
171м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,74	4,99	33,14	297,00	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	540	25,62	22,99	104,54	855,80	0,29	3,50	0,17	11,65	166,82	361,36	147,43	7,98
2 неделя (суббота)														
71	Подгарнировка из свежего помидора порционного	15	0,38	1,70	3,20	13,20	0,01	3,00	10,12	0,07	11,23	25,30	10,20	0,45
259	Каша перловая с овощами и тушеной говядиной	280	1,37	6,20	11,67	416,08	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	77,60	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	Итого	555	6,88	8,98	68,82	634,08	0,49	125,00	58,35	1,84	52,63	167,31	64,90	4,06
Всего за день			13,39	16,26	134,45	593,12	0,98	247,00	106,58	3,61	94,03	309,32	119,60	7,67