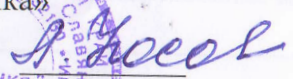


СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор  
АО «Славянка»

Л.Г. Носова   
«17» «апреля» 2023 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ  
«Русская школа»

С.Г. Байков   
«17» «апреля» 2023 г



*Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для детей с непереносимостью молока,  
обучающихся с 6-10 лет в общеобразовательных учреждениях в весенне-летний сезон (безлактозное)*

МИНУСИНСК, 2023 г

**Примерное меню горячих завтраков для детей с непереносимостью молока, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в весенне-летний сезон (безлактозное) 6-10 лет**

1 неделя (понедельник)	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45м	Подгарнировка из свежей капусты с растительным маслом	20	0,14	0,02	0,38	12,00	0,01	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
260м	Гуляш	90	13,86	20,02	3,33	120,60	0,01	0,29	0,07	1,57	4,26	1,67	0,08	
309м	Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	36,45	202,65	0,05	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64	
947	Кисель плодово-ягодный	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>22,12</b>	<b>24,34</b>	<b>81,96</b>	<b>516,85</b>	<b>0,71</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>23,19</b>	<b>72,11</b>	<b>20,64</b>	<b>1,20</b>	
1 неделя (вторник)														
71	Подгарнировка из свежего помидора порционного	15	0,38	1,70	3,20	13,20	0,01	3,00	0,07	11,23	25,30	10,20	0,45	
259	Жаркое по- Домашнему с тушеной говядиной	240	23,45	10,70	28,80	305,83	0,30	22,00	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30	
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	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	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>28,71</b>	<b>13,20</b>	<b>79,00</b>	<b>533,83</b>	<b>0,39</b>	<b>25,80</b>	<b>11,25</b>	<b>133,73</b>	<b>219,12</b>	<b>66,86</b>	<b>6,03</b>	
1 неделя (Среда)														
71	Подгарнировка из свежико огурца порционного	20	0,50	2,00	4,30	3,20	0,01	4,00	0,07	12,58	95,20	11,20	0,74	
279/331	Тефтели мясные с соусом овощным	90	12,30	20,25	18,30	304,50	0,00	0,70	0,27	26,20	88,20	17,90	1,40	
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	6,00	43,50	267,00	0,16	0,00	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58	
473к	Напиток из брусники	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	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	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,24</b>	<b>27,05</b>	<b>103,91</b>	<b>763,69</b>	<b>0,25</b>	<b>65,59</b>	<b>1,57</b>	<b>56,60</b>	<b>310,77</b>	<b>144,68</b>	<b>5,98</b>	
1 неделя (четверг)														
260	Рыба тушеная с овощами или рыба припущенная в молоке	90	10,50	5,60	5,20	113,20	0,11	1,20	3,24	22,40	106,74	37,38	3,01	
312	Пюре картофельное	150	3,15	2,40	26,10	143,00	0,14	5,15	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00	
349	Компот из кураги	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52	
ГП	Кондитерское изделие (пряник, вафля)	50	3,80	1,00	15,30	150,02	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,33</b>	<b>9,80</b>	<b>93,60</b>	<b>621,02</b>	<b>0,38</b>	<b>7,15</b>	<b>0,47</b>	<b>14,73</b>	<b>170,88</b>	<b>321,47</b>	<b>95,38</b>	<b>7,67</b>
<b>1 неделя (пятница)</b>														
193	Бефстроганов из филе кур	90	15,03	11,61	5,67	187,29	0,04	1,98	0,04	0,16	39,03	69,73	14,05	0,82
302	Рис припущенный	150	3,60	4,80	39,80	214,50	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,57</b>	<b>17,21</b>	<b>87,58</b>	<b>590,78</b>	<b>0,43</b>	<b>1,98</b>	<b>65,42</b>	<b>1,18</b>	<b>73,45</b>	<b>212,06</b>	<b>61,34</b>	<b>1,88</b>
<b>1 неделя (суббота)</b>														
274	Зразы рубленые с яйцом и луком с соусом сметанно-томатным	90	12,09	19,03	13,63	274,24	0,09	3,88	43,75	0,15	25,76	218,96	28,13	2,75
307	Бобовые отварные с луком	150	11,85	9,30	51,00	334,65	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>28,88</b>	<b>29,13</b>	<b>106,74</b>	<b>797,88</b>	<b>0,34</b>	<b>3,88</b>	<b>109,13</b>	<b>1,45</b>	<b>56,16</b>	<b>441,53</b>	<b>154,91</b>	<b>7,33</b>
<b>2 неделя (понедельник)</b>														
45м	Подгарнировка из салата из свежей капусты с консервированной кукурузой	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	240	18,76	9,16	51,84	348,22	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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>23,80</b>	<b>9,98</b>	<b>92,42</b>	<b>547,62</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>54,80</b>	<b>192,26</b>	<b>47,06</b>	<b>4,16</b>
<b>2 неделя (вторник)</b>														
321	Капуста тушеная с мясом	160	13,73	13,29	12,67	210,24	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	98,20	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,38</b>	<b>19,74</b>	<b>69,23</b>	<b>551,16</b>	<b>0,22</b>	<b>7,91</b>	<b>91,37</b>	<b>1,50</b>	<b>131,37</b>	<b>156,67</b>	<b>92,93</b>	<b>2,56</b>
<b>2 неделя (среда)</b>														
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	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>24,45</b>	<b>15,86</b>	<b>93,30</b>	<b>629,15</b>	<b>0,21</b>	<b>3,36</b>	<b>2,16</b>	<b>85,95</b>	<b>215,35</b>	<b>58,44</b>	<b>3,19</b>
<b>2 неделя (четверг)</b>													
71	Подгарировка из свежико огурца порционного	20	0,50	2,00	4,30	3,20	0,01	4,00	0,07	12,58	95,20	11,20	0,74
234	Шницель рыбный из минтая	90	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	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	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
473к	Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	138,60	0,01	0,00	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	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>23,96</b>	<b>13,88</b>	<b>62,89</b>	<b>536,00</b>	<b>0,31</b>	<b>12,25</b>	<b>1,16</b>	<b>92,76</b>	<b>415,25</b>	<b>71,00</b>	<b>4,54</b>
<b>2 неделя (пятница)</b>													
193	Котлета из филе птлицы	90	10,80	7,20	52,20	320,40	0,05	2,70	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	6,00	43,50	267,00	0,16	0,00	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	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	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	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24,68</b>	<b>14,00</b>	<b>142,70</b>	<b>802,20</b>	<b>0,29</b>	<b>3,50</b>	<b>11,65</b>	<b>166,82</b>	<b>361,36</b>	<b>147,43</b>	<b>7,98</b>
<b>2 неделя (суббота)</b>													
71	Подгарировка из свежего помидора порционного	15	0,38	1,70	3,20	13,20	0,01	3,00	0,07	11,23	25,30	10,20	0,45
259	Каша перловая с овощами и тушеной говядиной	240	1,37	6,20	11,67	356,64	0,30	22,00	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	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>6,88</b>	<b>8,98</b>	<b>68,82</b>	<b>574,64</b>	<b>0,49</b>	<b>125,00</b>	<b>1,84</b>	<b>52,63</b>	<b>167,31</b>	<b>64,90</b>	<b>4,06</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>13,39</b>	<b>16,26</b>	<b>134,45</b>	<b>593,12</b>	<b>0,98</b>	<b>247,00</b>	<b>3,61</b>	<b>94,03</b>	<b>309,32</b>	<b>119,60</b>	<b>7,67</b>