



Кузнецова Н.В.
2021г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор по школьному питанию
ООО "Аллегра"
Кузнецова Н.В.
2021г

Перспективное 24-дневное меню, для учащихся с 7-10 лет с организацией 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска MAOU NOSh No. 7 г. Южно-Сахалинска;

Меню составлено на основании диагноза: **Синдром целиакии на фоне пищевой аллергии. Лактозная недостаточность. Непереносимость ЯИЧНОГО БЕЛКА, ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА. Котлеты, биточки с перепелиным яйцом, панировка в безглютеновой муке. Приготовление блюд без молока и сливочного масла. Исключены все молочные блюда.**

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1							
Завтрак							
1. Каша рисовая (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	2,66	5.2
2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	560	6,359	10,983	76,638	429,413	80,71	
Всего за 1й день:		6,359	10,983	76,638	429,413	80,71	
День 2							
Завтрак							
1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	90	4,689	13,458	7,72	170,991	2,646	10.45 (р-ра №)
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №)
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	630	15,194	21,293	87,257	596,683	18,696	
Всего за 2й день:		15,194	21,293	87,257	596,683	18,696	
День 3							
Завтрак							
1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	2.22 (р-ра №)
2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	9,908	22,265	34,58	378,566	1,195	10.27 (р-ра №)
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	470	12,671	22,552	65,411	508,75	6,061	
Всего за 3й день:		12,671	22,552	65,411	508,75	6,061	
День 4							
Завтрак							

1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	5	2.22 (р-ра №
2. Гуляш из не жирной свинины (без томата)	90	6,385	18,777	1,47	200,662	1,424	10.42
3. Картофельное пюре на мясном бульоне (не жирная свинина) (без молока, масла сливочного) или отварной картофель.	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	520	13,888	27,319	63,478	548,206	44,39	
Всего за 4й день:		13,888	27,319	63,478	548,206	44,39	
День 5							
Завтрак							
1. Мясо отварное (свинина не жирная)	90	4,82	11,225	0	120,341	0	16.13п/ф
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	620	16,035	18,72	76,007	535,333	90,05	
Всего за 5й день:		16,035	18,72	76,007	535,333	90,05	
День 6							
Завтрак							
1. Каша пшеничная (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	5,225	6,694	38,449	236,88	7	5.1 (р-ра № 2
2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	580	9,018	7,241	80,75	426,364	99,866	
Всего за 6й день:		9,018	7,241	80,75	426,364	99,866	
День 7							
Завтрак							
1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	2.27 (р-ра №
2. Котлеты мясные из не жирной свинины.	90	6,214	14,333	11,07	198,157	0	10.41 (р-ра №
3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	530	12,584	22,828	71,117	531,707	41,15	
Всего за 7й день:		12,584	22,828	71,117	531,707	41,15	
День 8							
Завтрак							
1. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	0,641	9.13 (р-ра №
2. Рис припущенный с растительным маслом.	150	3,675	5,52	38,85	219,775	0	6.5
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	610	28,25	13,245	83,514	564,52	78,691	
Всего за 8й день:		28,25	13,245	83,514	564,52	78,691	

День 9							
Завтрак							
1. Мясо тушеное (свинина не жирная).	90	6,218	16,961	0,546	179,826	0,543	11.12
2. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом	180	7,92	0,936	50,76	243,36	0	6.3
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	500	16,518	18,137	81,246	545,776	0,593	
Всего за 9й день:		16,518	18,137	81,246	545,776	0,593	
День 10							
Завтрак							
1. Биточки рыбные (из минтая).	90	21,086	4,342	14,689	177,524	0,59	9.8
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	600	32,184	11,804	89,288	586,31	81,456	
Всего за 10й день:		32,184	11,804	89,288	586,31	81,456	
День 11							
Завтрак							
1. Каша рисовая (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	2,66	5.2
2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	560	6,359	10,983	76,638	429,413	80,71	
Всего за 11й день:		6,359	10,983	76,638	429,413	80,71	
День 12							
Завтрак							
1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	90	4,689	13,458	7,72	170,991	2,646	10.45 (р-ра №
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	630	15,194	21,293	87,257	596,683	18,696	
Всего за 12й день:		15,194	21,293	87,257	596,683	18,696	
День 13							
Завтрак							
1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	2.22 (р-ра №
2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	9,908	22,265	34,58	378,566	1,195	10.27 (р-ра №
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12

4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	470	12,671	22,552	65,411	508,75	6,061	
Всего за 13й день:		12,671	22,552	65,411	508,75	6,061	
День 14							
Завтрак							
1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	5	2.22 (р-ра №
2. Гуляш из не жирной свинины (без томата)	90	6,385	18,777	1,47	200,662	1,424	10.42
3. Картофельное пюре на мясном бульоне (не жирная свинина) (без молока, масла сливочного) или отварной картофель.	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	520	13,888	27,319	63,478	548,206	44,39	
Всего за 14й день:		13,888	27,319	63,478	548,206	44,39	
День 15							
Завтрак							
1. Мясо отварное (свинина не жирная)	90	4,82	11,225	0	120,341	0	16.13п/ф
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (р-ра №
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	620	16,035	18,72	76,007	535,333	90,05	
Всего за 15й день:		16,035	18,72	76,007	535,333	90,05	
День 16							
Завтрак							
1. Каша пшеничная (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	5,225	6,694	38,449	236,88	7	5.1 (р-ра № 2
2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	580	9,018	7,241	80,75	426,364	99,866	
Всего за 16й день:		9,018	7,241	80,75	426,364	99,866	
День 17							
Завтрак							
1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	2.22 (р-ра №
2. Котлеты мясные из не жирной свинины.	90	6,214	14,333	11,07	198,157	0	10.41 (р-ра №
3. Картофельное пюре на мясном бульоне (не жирная свинина) (без молока, масла сливочного) или отварной картофель.	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	510	12,424	22,808	70,296	528,507	37,15	
Всего за 17й день:		12,424	22,808	70,296	528,507	37,15	
День 18							
Завтрак							

1. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	0,641	9.13 (p-па №)
2. Рис припущенный с растительным маслом.	150	3,675	5,52	38,85	219,775	0	6.5
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	610	28,25	13,245	83,514	564,52	78,691	
Всего за 18й день:		28,25	13,245	83,514	564,52	78,691	
День 19							
Завтрак							
1. Мясо тушеное (свинина не жирная).	90	6,218	16,961	0,546	179,826	0,543	11.12
2. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом	180	7,92	0,936	50,76	243,36	0	6.3
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	500	16,518	18,137	81,246	545,776	0,593	
Всего за 19й день:		16,518	18,137	81,246	545,776	0,593	
День 20							
Завтрак							
1. Биточки рыбные (из минтая).	90	21,086	4,342	14,689	177,524	0,59	9.8
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (p-па №)
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	600	32,184	11,804	89,288	586,31	81,456	
Всего за 20й день:		32,184	11,804	89,288	586,31	81,456	
День 21							
Завтрак							
1. Каша рисовая (на воде) с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	2,66	5.2
2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	17.5
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	560	6,359	10,983	76,638	429,413	80,71	
Всего за 21й день:		6,359	10,983	76,638	429,413	80,71	
День 22							
Завтрак							
1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	90	4,689	13,458	7,72	170,991	2,646	10.45 (p-па №)
2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	150	7,484	6,955	33,917	227,902	0	6.12 (p-па №)
3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	0,05	12.11
4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	17.5
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1

Всего:	630	15,194	21,293	87,257	596,683	18,696	
Всего за 22й день:		15,194	21,293	87,257	596,683	18,696	
День 23							
Завтрак							
1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	2.22 (p-па №
2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	9,908	22,265	34,58	378,566	1,195	10.27 (p-па №
3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	470	12,671	22,552	65,411	508,75	6,061	
Всего за 23й день:		12,671	22,552	65,411	508,75	6,061	
День 24							
Завтрак							
1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	5	2.22 (p-па №
2. Котлеты мясные из не жирной свинины.	90	6,214	14,333	11,07	198,157	0	10.41 (p-па №
3. Картофельное пюре на мясном бульоне (не жирная свинина) (без молока, масла сливочного) или отварной картофель.	150	3,51	8,195	28,607	202,56	35,1	7.2
4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	2,866	12.12
5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	0	18.1
Всего:	520	13,718	22,875	73,078	545,701	42,966	
Всего за 24й день:		13,718	22,875	73,078	545,701	42,966	
Всего за 24 дней:		373,186	425,927	1850,975	12623,473	1227,76	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		11,8	30,4	58,7			