

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	48	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	0,96	0,15	0,00	0,00
	Всего:		24,2	18,7	77,1	575	47	183	264	8,38	0,45	0,60	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,00	0,40	6,00	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		22,1	18,2	105,5	675	79	76	266	5,79	0,67	26,74	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Всего:		0,7	0,5	34,9	147	26	15	22	3,30	0,00	13,90	0,00
	Итого:		47,0	37,4	217,5	1397	152	274	552	17,47	1,12	41,24	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,2	12,7	46,6	354	44	59	193	4,02	0,31	28,56	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя с зеленью	250	6,7	5,5	6,9	104	10	29	86	1,00	0,07	4,50	0,01
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,60	0,19	0,00	0,00
	Всего:		42,1	29,9	88,2	790	69	130	303	6,40	0,43	6,26	0,09

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		55,9	43,2	164,4	1269	136	203	516	13,72	0,74	45,92	0,09
	Среда												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины нипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		16,6	18,3	58,8	467	25	45	95	3,12	0,18	3,40	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 274	Ёжики Аппетитные в соусе томатном	100/50	10,9	12,0	11,0	196	15	18	84	1,00	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		20,2	24,0	79,1	645	90	86	239	7,81	0,57	28,39	0,03
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		37,4	42,8	167,5	1237	137	145	354	14,23	0,75	42,89	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		26,9	21,2	85,3	642	64	192	323	10,47	0,67	18,60	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,00	0,20	0,26	0,04

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		27,4	30,1	92,3	757	89	51	171	5,30	0,50	10,39	0,04
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,2	0,1	23,9	96	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Итого:		54,5	51,4	201,5	1495	158	247	502	16,67	1,17	29,09	0,04
	Пятница												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,0	1,3	7	12	7	21	0,30	0,00	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		14,6	12,7	68,5	447	54	62	217	5,59	0,18	16,84	0,00
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	45	3,2	0,5	19,4	95	32	0	0	1,76	0,16	0,00	0,00
	Всего:		27,2	26,0	60,3	649	85	79	166	6,21	0,92	6,89	0,05
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		2,4	6,8	29,8	189	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		44,2	45,5	158,6	1285	157	151	395	14,20	1,10	34,73	0,05
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,00	0,20	0,26	0,04
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,5	24,7	41,0	469	44	54	179	3,77	0,48	25,36	0,04

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,80	0,20	19,00	0,00
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,7	23,4	105,5	738	87	198	309	8,82	0,70	27,10	0,01
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Всего:		0,2	0,1	40,0	161	23	11	20	2,90	0,21	19,00	0,00
	Итого:		46,4	48,2	186,5	1368	155	263	508	15,49	1,39	71,46	0,05
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		30,5	26,2	79,1	674	33	116	252	4,11	0,24	1,76	0,08
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренокми, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
ТТК 270	Гороховое пюре	180	18,6	9,4	31,1	283	75	73	185	5,80	0,40	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		45,9	22,4	92,0	753	136	114	284	9,29	1,01	5,16	0,02
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		77,0	49,1	200,7	1552	192	244	556	16,70	1,25	18,02	0,10
	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,70	0,30	4,00	0,00

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		14,9	21,8	92,0	625	91	61	143	6,00	0,40	36,50	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,00	0,20	7,70	0,01
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	35	0,6	1,8	4,0	35	15	5	10	0,19	0,01	9,30	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
	Всего:		19,1	26,8	91,5	747	119	89	222	5,62	0,65	25,24	0,01
	Полдник												
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,10	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		0,7	0,3	47,6	196	24	11	17	3,50	0,30	4,10	0,00
	Итого:		34,7	48,9	231,0	1568	234	161	382	15,12	1,35	65,84	0,01
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	35	0,6	1,8	4,0	35	15	5	10	0,19	0,01	9,30	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		19,7	17,9	59,3	477	41	34	68	3,50	0,22	9,90	0,01
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	15/250	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,90	0,20	8,50	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,00	0,20	0,26	0,04
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		27,7	33,1	91,1	774	69	68	228	4,20	0,63	13,26	0,04
	Полдник												

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		48,0	51,5	180,0	1376	134	116	316	11,00	0,85	34,26	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	51	4,1	1,0	29,2	143	20	0	0	1,02	0,16	0,00	0,00
	Всего:		25,5	19,5	90,7	642	62	33	111	6,09	0,52	13,90	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	2,0	4,9	10,0	92	32	19	43	1,00	0,18	9,20	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
	Всего:		33,4	28,2	80,5	742	104	141	298	6,04	0,65	32,00	0,08
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		2,4	1,4	32,8	149	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		61,2	49,1	203,9	1532	184	184	421	14,53	1,17	56,90	0,08
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,0	1,3	7	12	7	21	0,30	0,00	5,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,28	0,04	0,00	0,00
	Всего:		21,9	18,0	58,9	487	45	190	285	8,00	0,34	5,60	0,01
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,00	0,40	6,00	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,68	0,19	0,00	0,00
	Всего:		22,0	18,2	104,3	669	81	76	266	5,88	0,69	26,70	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Всего:		0,7	0,5	29,8	127	26	15	22	3,28	0,00	13,90	0,00
	Итого:		44,6	36,7	193,0	1283	152	281	573	17,16	1,03	46,20	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
71	Помидора свежая (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		15,7	16,2	75,2	509	96	21	75	2,64	0,16	15,10	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:		25,8	14,7	57,3	471	75	80	270	4,02	0,19	10,80	0,01
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		42,1	31,4	162,1	1105	194	115	365	9,96	0,35	37,00	0,01
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	14	1,1	0,3	8,0	39	6	0	0	0,28	0,04	0,00	0,00
	Всего:		33,5	27,2	78,4	693	78	120	246	6,78	0,22	28,76	0,08
	Обед												

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

177/2004	Бульон куриный с гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,30	0,30	8,20	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:	700	23,5	13,8	45,6	400	54	72	138	4,73	0,48	8,96	0,02
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,4	0,2	28,9	117	10	8	16	1,80	0,00	0,20	0,00
	Итого:		57,4	41,2	152,9	1210	141	200	400	13,31	0,70	37,92	0,10
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,00	0,20	0,26	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		29,2	27,8	88,7	725	71	191	339	10,60	0,59	11,36	0,04
	Обед												
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	7,0	5,5	21,0	162	17	25	87	1,20	0,30	8,60	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	19	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,74	0,07	0,00	0,00
	Всего:		21,4	28,5	94,5	721	62	72	213	6,74	0,50	20,90	0,00
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		51,2	56,8	212,8	1571	156	277	572	20,64	1,09	43,36	0,04
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,4	19,0	75,8	569	52	33	111	5,57	0,46	13,90	0,00
	Обед												
157	Солянка домашняя с зеленью	250	6,7	5,5	6,9	104	10	29	86	1,00	0,07	4,50	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,80	0,17	4,30	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,3	18,6	58,0	500	62	77	237	5,20	0,44	8,90	0,01
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		2,4	6,8	29,8	189	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		51,1	44,4	163,6	1258	132	120	360	13,17	0,90	33,80	0,01
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,00	0,20	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,1	0,8	22,6	110	16	0	0	0,79	0,13	0,00	0,00
	Всего:		25,4	25,6	77,0	640	58	37	133	5,88	0,39	11,36	0,04
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,12	0,05	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		26,2	23,6	88,7	672	65	207	323	9,82	0,61	10,80	0,01
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		52,2	49,7	195,3	1437	146	258	476	19,00	1,00	33,26	0,05
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое из индейки	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	35	7,6	1,7	51,2	251	50	0	0	2,63	0,33	0,00	0,00
	Всего:		17,4	18,0	88,4	585	145	39	139	5,51	0,36	10,60	0,00
	Обед												
211/2022	Борщ "Краснодарский с зеленью	250	1,8	3,1	12,1	84	31	20	44	1,00	0,02	36,80	0,03
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		26,8	22,1	93,8	680	84	47	147	5,42	0,60	42,90	0,03
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		44,8	40,5	211,8	1390	253	100	306	14,23	0,96	64,60	0,03
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		32,9	27,6	88,1	733	58	147	324	7,21	0,32	12,76	0,08
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	Всего:		18,2	23,1	89,2	684	78	69	187	4,73	0,87	22,44	0,01
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

	Всего:		0,6	0,5	29,6	125	23	14	20	3,30	0,00	11,10	0,00
	Итого:		51,7	51,2	206,9	1542	159	230	531	15,24	1,19	46,30	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	14,8	17,6	3,2	231	13	15	77	1,00	0,20	0,26	0,04
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,5	24,7	41,0	469	44	54	179	3,77	0,48	25,36	0,04
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,73	0,34	35,00	0,38
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/54	5,8	1,3	39,4	196	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		40,8	29,9	113,9	920	237	275	665	6,31	0,76	37,56	0,46
	Полдник												
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Всего:		1,1	0,7	49,2	208	28	13	15	3,10	0,00	31,00	0,00
	Итого:		62,4	55,3	204,1	1597	309	342	859	13,18	1,24	93,92	0,50
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		18,8	17,4	66,2	531	37	40	135	2,65	0,56	13,74	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,00	0,20	7,70	0,01
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,90	0,20	0,40	0,02
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		27,5	24,0	109,5	764	95	59	221	6,90	0,61	34,10	0,03
	Полдник												

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ аллергия на молочную продукцию (5-11 кл)

	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		2,4	1,4	32,8	149	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		48,7	42,8	208,5	1444	150	109	368	11,95	1,17	58,84	0,03
	Итого по меню:		1012,5	917,1	3822,8	27917	3431	4018	9311	296,98	20,52	935,55	1,39
	среднее за день		50,6	45,9	191,1	1396	172	201	466	14,85	1,03	46,78	0,07

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова