

СОЛЖАРВАНУ:

Директор
МОО «СОШ № 7»

Скиданова

2024 г.



УПЕДЖИАНУ:

Директор

«Русский кейтеринг»

О.В. Жарова

2024 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДИЕТЧЕСКОЕ МЕНЮ

ПРИ ПИТАНИИ В РЕЖИМЕ РАБОТЫ

(10 дней)

ДИЕТ. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, СТУДИАНТОВ И НЕПРЕРЫВНОСТЬЮ КОРМЯЩЕГО

МОЛОКА

с 02 сентября 2024г. по 30 мая 2025 г.

ООО «Русский кейтеринг»

Для учащихся

Рацион для детей, страдающих целиакией и непереносимостью коровьего молока

№ п/п		Наименование блюда	Масса блюда, г
		1 День	
		Завтрак	
ТТК	Каша манная на коровьем молоке* (козьем**)	250	
299	Молоко отварное	40	
652	Чай с сахаром	200/15	
	итого белков, г	15,17	
	жиров, г	16,18	
	углеводов, г	56,13	
	энерг. ценность, ккал	429,04	
		Обед	
89	Щи из свежей капусты с картофелем	250	
382	Бефстроганов из мяса отварного	75	
ТТК	Соус молочный основной на коровьем молоке* (козьем**)	75	
485	Капуста тушеная	150	
	Сок вишневым	200	
	итого белков, г	18,57	
	жиров, г	92	
	углеводов, г	165,34	
	энерг. ценность, ккал	773,26	
		Полдник	
ТТК	Оладьи с козьим молоком и кукурузной мукой	100	
ТТК	Соус молочный сладкий	150	
652	Чай с сахаром	200/15	
	Итого:	14,25	
	белков, г	13,52	
	жиров, г	93,69	
	углеводов, г	551,95	
	энерг. ценность, ккал		

№ пп		Наименование блюда	Масса блюда, г
2 день			
Завтрак			
ТТК	Овсяная каша на коровьем молоке* (козьем**)	250	
338	Яблоки свежие	75	
602	Кисель из черной смородины	200	
	Итого	15,5	
	белков, г	17,1	
	жиров, г	83,62	
	углеводов, г	549,66	
	энерг. ценность, ккал		
Обед			
218	Суп вермишелевый	300	
317	Свежая тушенка в соусе	200	
419	Тефтели мясные паровые	100	
601	Компот из сухофруктов	200	
	Итого	31,33	
	белков, г	21,62	
	жиров, г	158,85	
	углеводов, г	955,33	
	энерг. ценность, ккал		
Подлунник			
ТТК	Блины с козьим молоком и кукурузной мукой	150	
ТТК	Соус молочный сладкий	150	
652	Чай с сахаром	200/15	
	Итого	8,55	
	белков, г	10,93	
	жиров, г	51,99	
	углеводов, г	338,754	
	энерг. ценность, ккал		

№ рецепта		Наименование блюда	Масса блюда, г
3 День			
Завтрак			
1 ТК	Каша рисовая на коровьем молоке* (козьем**)	250	
299	Йогурт отварное	40	
338	Бананы	75	
652	Чай с сахаром	200/15	
Итого		13,83	
белков, г		16,08	
жиров, г		61,4	
углеводов, г		444,22	
энерг. ценность, ккал			
Обед			
218	Суп с макаронными изделиями	250	
	Птица (курица) отварная	100	
472	Овощи припущенные	150	
	Салат из моркови с яблоками	100	
594	Компот из свежих ягод	200	
Итого		30,85	
белков, г		26,99	
жиров, г		79,31	
углеводов, г		668,33	
энерг. ценность, ккал			
Поддник			
1 ТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением льняной муки (с ванилином)	200	
652	Чай с сахаром	200/15	
Итого		12,08	
белков, г		18,54	
жиров, г		55,77	
углеводов, г		438,9	
энерг. ценность, ккал			

№ рецепта	Наименование блюда	Масса блюда, г
4 День		
Завтрак		
111С	Овсяная каша на коровьем молоке* (козьем*)	250
	Огурцы свежие	30
341	Апельсины свежие	75
653	Чай с лимоном	200/15
	итого	
	белков, г	16,77
	жиров, г	16,96
	углеводов, г	68,07
	энерг. ценность, ккал	491,33
Обед		
146	Уха ростовская	250
302	Каша гречневая рассыпчатая	150
ТТК	Суфле из кур паровое	75
780	Икра из кабачков	100
653	Чай с лимоном	250/15
	итого	
	белков, г	31,31
	жиров, г	22,37
	углеводов, г	80,46
	энерг. ценность, ккал	648,46
Поддник		
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением кукурузной муки	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	
	белков, г	16,40
	жиров, г	24,91
	углеводов, г	76,64
	энерг. ценность, ккал	592,134

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда, г
5 День		
Завтрак		
11К	Каша манная на коровьем молоке* (козьем**)	250
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой	183
338	Груши свежие	75
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	19,3
	белков, г	18,21
	жиров, г	111,36
	углеводов, г	680,98
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
89	Пиц из свежей капусты с картофелем	250
457	Рис отварной	200
	Биточки мясные	100
57	Винегрет	100
602	Кисель из черной смородины	200
	Итого	27,07
	белков, г	25,69
	жиров, г	102,72
	углеводов, г	749,87
	энерг. ценность, ккал	
Подлник		
11К	Кукурузная каша на миндальном молоке	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	20,55
	белков, г	30,33
	жиров, г	27,19
	углеводов, г	797,394
	энерг. ценность, ккал	

Наименование блюда		Масса блюда, г
6 День		
Завтрак		
11К	Рисовая каша на коровьем молоке* (козьем**)	250
11К	Пудинг из гречневой крупы с овсяной мукой	183
341	Апельсины свежие	75
653	Чай с лимоном	200/15
	Итого	17,94
	Белков, г	18,2
	жиров, г	101
	углеводов, г	634,29
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
100	Суп из овощей	250
302	Каша гречневая рассыпчатая	150
345	Рыба (треска), тушеная в томате с овощами	120
16	Салат из свежих огурцов	100
676	Напиток из плодов шиповника	200
	Итого	29,97
	Белков, г	19,76
	жиров, г	75,4
	углеводов, г	599,21
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
11К	Оладьи с козьим молоком и кукурузной мукой	150
11К	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	14,25
	Белков, г	13,53
	жиров, г	93,69
	углеводов, г	551,954
	энерг. ценность, ккал	

№ п/п		Наименование блюда	Масса блюда, г
7 День			
Завтрак			
111К	Каша овсяная на коровьем молоке* (коровье***)		180
111К	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой		150
138	Блинчики		75
653	Чай с лимоном		200/15
Итого			19,79
белков, г			17,66
жиров, г			99,90
углеводов, г			634,120
энерг. ценность, ккал			
Обед			
88	Щи из свежей капусты		300
167	Пюре картофельное		150
592	Печень, тушеная в соусе		100
50	Салат из моркови с яблоками		100
602	Кисель из черной смородины		200
Итого			19,73
белков, г			22,71
жиров, г			70,45
углеводов, г			565,03
энерг. ценность, ккал			
Полдник			
111К	Блины на коровьем молоке* (коровье***) и кукурузной мукой		150
111К	Соус молочный сливочный		150
652	Чай с сахаром		200
Итого			8,55
белков, г			10,93
жиров, г			51,99
углеводов, г			338,754
энерг. ценность, ккал			

Наименование блюда		Масса блюда, г
8 День		
Завтрак		
Каши рисовая на коровьем молоке* (козьем**)	250	
Молоко свежее	75	
Мини отварное	40	
Чай с сахаром	200/15	
Итого	13	
Белков, г	16	
Жиров, г	53	
Углеводов, г	406,64	
энерг. ценность, ккал		
Обед		
Уха ростовская	250	
Тфтели мясные паровые	90	
Соус белый основной	50	
Картофель отварной	100	
Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом и с луком репчатый	100	
Компот из свежих ягод	200	
Итого	20,84	
Белков, г	18,6	
Жиров, г	72,5	
Углеводов, г	540,82	
энерг. ценность, ккал		
Полдник		
Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением льняной муки (с ванилином)	200	
Соус молочный сладкий	150	
Чай с сахаром	200/15	
Итого	16,60	
Белков, г	28,86	
Жиров, г	73,49	
Углеводов, г	601,654	
энерг. ценность, ккал		

Наименование блюда		Масса блюда, г
9 День		
Завтрак		
11К	Каша манная на кореньях молока* (козьем**)	180
11Б	Вареники	75
11К	Пудинг из гречневой крупы с тыквой	150
652	Чай с сахаром	200/15
итого		15,72
белков, г		15,76
жиров, г		93,62
углеводов, г		575,029
энерг. ценность, ккал		
Обед		
11К	Суп-пюре из моркови	250
1Б2	Бефстроганов из мяса отварного	100
107	Каша гречневая рассыпчатая	150
14	Салат из ошпаренной капусты с морковью	100
Сок вишневый		200
итого		26,78
белков, г		27,01
жиров, г		85,29
углеводов, г		691,72
энерг. ценность, ккал		
Полдник		
11К	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением кукурузной муки	200
11К	Соус молочный сливочный	150
652	Чай с сахаром	200/15
итого		16,40
белков, г		24,91
жиров, г		76,64
углеводов, г		592,134
энерг. ценность, ккал		

