

Согласовано:

И. о. директора Муниципального
бюджетного образовательного
учреждения «Октябрьская
средняя общеобразовательная
школа №2»



И. В. Немчианова

«01» сентября 2024г.

Утверждено:

Индивидуальный
предприниматель



И.И. Кондрьяненко

«01» сентября 2024г.

Гипоаллергенное меню

для организации горячего питания

детей в возрасте с 7 до 11 лет

в МБОУ «Октябрьская СОШ №2»

І ступень ЗАВТРАК ОСОШ2 гипоаллергенное меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
1	Салат из капусты белокочанной	60	1	4.8	2.8	58.6
208	Каша ячневая рассыпчатая	180	5.6	5.3	35.3	211.2
371	Кнели из птицы с рисом	60	13.1	2.7	4.2	93.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	540	22.5	13.3	55.8	433.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	2.48	
	Итого за день	540	22.5	13.3	55.8	433.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	497	35.3	14.9	57.5	504.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	1.63	
	Итого за день	497	35.3	14.9	57.5	504.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
234	каша рисовая жидкая с маслом без молока и сахара	220	2.3	7.8	29.3	196.4
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	475	8.6	12.7	42.8	319.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.48	4.98	
	Итого за день	475	8.6	12.7	42.8	319.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
377	картофельное пюре без молока	180	3	6.9	23.3	167.8
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	487	17.4	15.1	44.9	385
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.58	
	Итого за день	487	17.4	15.1	44.9	385

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	510	19.3	10.5	54.7	391.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.83	
	Итого за день	510	19.3	10.5	54.7	391.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	70	9.5	8.3	5.8	136.5

54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	460	20.5	15.1	55.2	439.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	2.69	
	Итого за день	460	20.5	15.1	55.2	439.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	515	23.7	14.5	62.2	474.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.62	
	Итого за день	515	23.7	14.5	62.2	474.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
328	Жаркое по-домашнему	220	26.3	7.2	32.1	298.1
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	468	29.2	13.5	45.7	420.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	1.57	
	Итого за день	468	29.2	13.5	45.7	420.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11м	Плов из отварной говядины	210	16.1	15.5	40.5	365.7

54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	480	19.2	16.1	55.1	441.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.87	
	Итого за день	480	19.2	16.1	55.1	441.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
226	каша "Дружба" без сахара	200	5	6.5	21	162.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Завтрак	640	13.6	12	42.9	334
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.15	
	Итого за день	640	13.6	12	42.9	334

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	507.2	20.93	13.77	51.68	414.43

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.94
Витамин В1(мг)	0.06
Витамин В2(мг)	0.07
Витамин А(мкг рет.экв)	24.71
Кальций(мг)	65.23
Фосфор(мг)	44.85
Магний(мг)	26.44
Железо(мг)	0.52
Калий(мг)	128.58
Йод(мкг)	13.73
Селен(мкг)	6.67