

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Индивидуальный предприниматель  
Домбальян Лариса Вяибовна

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МКОУ "Икрянинская СОШ"  
Крюкова Наталья Анатольевна

Л.В. Домбальян  
01.04.2024 г

Н.А. Крюкова

**10 ДНЕВНОЕ ГИПОАЛЛЕРГЕННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячего питания образовательных учреждений Икрянинского района Астраханской области для учащихся от 7 до 11 лет

**РАЗРАБОТАНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СанПин 2.3/2.4.3590-20**

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГО ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН) А.Я. Первалов 2018 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста  
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации  
Возрастная категория: **Мл. школьники**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	160	18,56	24,32	31,92	328	53	20,00
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,50	38,8	143	7,00
	Фрукты сезонные или ассорти	100	0,38	0,38	21,77	44,38	б/н	31,50
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,98</b>	<b>25,18</b>	<b>86,27</b>	<b>531,98</b>	<b>0</b>	<b>62,50</b>
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	14,06	11,78	30,96	207,16	632 ТТК	20,00
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Масло сливочное БЗМЖ	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2	8,00
	Кондитерское изделие	50	3,85	4,55	35,45	198	563	10,00
	Комот из зелёных яблок	200	0,60	0,20	15,20	65,3	47ТТК	10,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,45</b>	<b>25,21</b>	<b>103,79</b>	<b>666,06</b>	<b>0</b>	<b>52,00</b>
День 3								
ЗАВТРАК	Салат из капусты с морковью	60	0,97	6,07	5,85	81,53	9	7,00
	Котлеты из курицы в соусе	90	17,28	20,16	15,72	188,52	110	30,00
	Макароньы отварные	150	6,00	11,34	54,06	313,94	59	5,03
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Комот из зелёных яблок	200	0,60	0,20	15,20	65,3	47ТТК	10,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>28,69</b>	<b>38,25</b>	<b>112,91</b>	<b>770,09</b>	<b>0</b>	<b>56,03</b>
День 4								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	150	13,12	17,25	23,89	292,45	57	20,00
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Сыр БЗМЖ в нарезке	10	2,82	3,65	0,23	49,4	1	10,00
	Комот из зелёных яблок	200	0,60	0,20	15,20	65,3	47ТТК	10,00
	Фрукты сезонные или ассорти	100	0,38	0,38	21,77	44,38	б/н	31,50
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,76</b>	<b>21,96</b>	<b>83,17</b>	<b>572,33</b>	<b>0</b>	<b>75,50</b>
День 5								
ЗАВТРАК	Курица отварная с соусом	90	28,95	5,1	1,05	139,35	126	30,00
	Макароньы отварные	170	6,00	11,34	54,06	313,94	59	5,70
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,50	38,8	143	7,00
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>38,99</b>	<b>16,92</b>	<b>87,69</b>	<b>612,89</b>	<b>0</b>	<b>46,70</b>
День 6								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	14,06	11,78	30,96	207,16	632 ТТК	20,00
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Сыр БЗМЖ в нарезке	10	2,82	3,65	0,23	49,4	1	8,00
	Кондитерское изделие	50	3,85	4,55	35,45	198	563	10,00
	Комот из зелёных яблок	200	0,60	0,20	15,20	65,3	47ТТК	10,00
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>25,17</b>	<b>20,66</b>	<b>103,92</b>	<b>640,66</b>	<b>0</b>	<b>52,00</b>
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	15,10	21,16	39,94	183,02	56	13,10
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Масло сливочное БЗМЖ	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2	8,00
	Яйцо вареное	50	6,00	5,00	0,38	70,75	84	7,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,50	38,8	143	7,00
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>25,24</b>	<b>34,84</b>	<b>73</b>	<b>488,17</b>	<b>0</b>	<b>39,1</b>
День 8								
ЗАВТРАК	Плов с курицей	260	35,49	23,53	70,96	668,98	117	48,75
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,50	38,8	143	7,00
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>39,53</b>	<b>24,01</b>	<b>103,54</b>	<b>828,58</b>	<b>0</b>	<b>59,75</b>
День 9								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	160	18,56	24,32	31,92	328	53	20,00
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Комот из зелёных яблок	200	0,60	0,20	15,20	65,3	47ТТК	10,00
	Фрукты сезонные или ассорти	100	0,38	0,38	21,77	44,38	б/н	31,50
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>23,38</b>	<b>25,38</b>	<b>90,97</b>	<b>558,48</b>	<b>0</b>	<b>65,50</b>
День 10								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная	200	13,12	17,25	23,89	292,45	57	20,00
	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,48	22,08	120,8	б/н	4,00
	Сыр БЗМЖ в нарезке	10	2,82	3,65	0,23	49,4	1	8,00
	Кондитерское изделие	52,5	3,85	4,55	35,45	198	563	10,50
	Комот из зелёных яблок	200	0,60	0,20	15,20	65,3	47ТТК	10,00
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>502,5</b>	<b>24,23</b>	<b>26,13</b>	<b>96,85</b>	<b>725,95</b>	<b>0</b>	<b>52,50</b>
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ЗАВТРАК:		5042,5	271,4	258,5	942,11	6395,2	0	56,16