



УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ "Белоусовская
основная общеобразовательная
школа" от 12.09.2023 г. №170

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
для учащихся 1-4 классов с аллергией
2023-2024 учебный год

Наименование блюд	Масса порции (в г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (кал.)
		б	ж	у	
1 день Завтрак					
Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	155,4
Кекс	37	1,85	6,66	18,87	144,3
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Омлет натуральный	150	12,70	18,0	3,30	225,5
ИТОГО	617	25,40	28,13	66,19	631,8
2 день Завтрак					
Биточек мясной	90	14,0	10,4	14,13	205,90
Макаронные изделия отварные	160	5,89	4,82	28,21	179,68
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,4
ИТОГО	500	27,78	21,63	78,34	617,98
3 день Завтрак					
Пюре из картофеля	160	3,4	5,6	21,1	148,7
Биточек куриный	90	16,8	3,9	11,3	147,9
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,4
ИТОГО	500	24,33	13,01	81,86	537,2
4 день Завтрак					
Суп картофельный с бобовыми и курой	200	12,59	4,82	13,19	141,46
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34
ИТОГО	830	22,36	17,34	81,59	537,8
5 день Завтрак					
Плов из мяса	150	11,5	11,03	29,0	261,2
Булочка городская	50	4,09	3,51	24,70	146,4
Напиток фруктовый	200	0	0	15,98	63,84
Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34
ИТОГО	600	16,25	15,20	86,02	544,78

6 день Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,9	6,7	38,40	249,30
Котлета мясная	90	14,0	10,4	14,13	205,90
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,37	103,2
Булочка городская	50	4,09	3,51	24,70	146,40
ИТОГО	500	27,14	20,75	102,6	704,8
7 день Завтрак					
Запеканка творожно-пшеничная	150	11,3	5,30	13,30	145,80
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	10,70	2,87	13,84	117,46
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
Печенье	50	4,0	6,5	33,0	210,0
ИТОГО	630	28,45	15,54	89,56	579,86
8 день Завтрак					
Вермешель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Кекс	37	1,85	6,66	18,87	144,3
Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34
ИТОГО	637	9,13	16,32	86,09	498,88
9 день Завтрак					
Суп крестьянский с курой	200	4,79	6,03	12,42	118,62
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Каша манная	200	6,24	6,1	19,70	158,64
Напиток фруктовый	200	0	0	15,98	63,84
Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34
ИТОГО	830	13,94	13,66	79,86	493,04
10 день Завтрак					
Картофельная запеканка с мясом	150	11,70	11,50	9,50	207,70
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,4
Фрукты	200	2,25	0,75	12,0	142,5
ИТОГО	600	18,24	15,76	60,20	524,6