

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова

«01» «ноябрь» 2022 г.



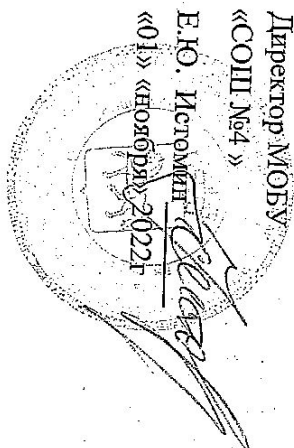
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ

«СОШ №4»

Е.Ю. Истомина

«01» «ноябрь» 2022 г.



**Примерное меню горячих завтраков для детей с непереносимостью молока (безлактозное), обучающихся в
общеобразовательных учреждениях**

в осенне-зимний период

МИНСКИЙ, 2022 г.

Примерное меню горячих завтраков для детей с непереносимостью молока, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в осенне-зимний сезон (безлактозное)

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг					
		Белки	Жиры	Углево. для		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1 неделя (понедельник)																		
43к Подваривовка из кашеной капусты с растительным маслом	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10					
260м Тушат	120	9,16	8,24	1,95	142,06	0,01	0,29	0,01	0,07	1,57	4,26	1,67	0,08					
309ж Макароны из твердых сортов пшеницы	180	4,33	2,40	25,79	243,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64					
947 Кисель плодово-ягодный	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00					
П11 Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
Итого	550	16,35	11,06	69,92	569,01	0,71	31,69	0,02	1,32	23,19	72,11	20,64	1,20					
Неделя (вторник)																		
279,331 Тедреки мясные с соусом овощным, 90/30	120	10,92	18,00	16,27	270,13	0,00	0,70	0,21	0,27	26,20	88,20	17,90	1,40					
171м Каша гречневая рассыпчатая	180	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58					
473ж Напиток из брусники	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24					
П11 Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
П11 Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
Итого	550	22,60	23,79	91,52	667,04	0,25	0,70	65,59	1,57	56,60	310,77	144,68	5,98					
Неделя (среда)																		
42 Подваривовка с соевым соусом	20	0,50	2,00	4,30	0,65	0,01	4,00	12,12	0,07	12,58	95,20	11,20	0,74					
259 Жаркое из говядины с овощами	280	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30					
349 Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52					
П11 Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
П11 Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
Итого	560	22,48	10,60	72,30	438,45	0,39	26,80	60,45	11,25	135,08	289,02	67,86	6,32					
1 неделя (четверг)																		
260 Рыба тушеная с овощами	110	21,30	20,60	4,80	291,10	0,11	1,20	0,35	3,24	22,40	106,74	37,38	3,01					
312 Пюре картофельное	180	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00					
473ж Напиток из облепихи	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24					
П11 Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
П11 Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38					
Итого	550	29,36	26,08	59,69	613,09	0,34	6,35	65,73	4,21	81,48	251,67	85,48	5,01					
1 неделя (пятница)																		
39 Подваривовка с кукурузой и морковью	20	2,00	6,00	15,20	123,00	0,01	15,00	30,25	0,15	28,75	170,63	30,25	1,13					
193 Бефстроганов из филе кур	120	13,69	6,11	4,75	130,00	0,04	1,98	0,04	0,16	39,03	69,73	14,05	0,82					
302 Рис припущенный	160	3,64	4,33	37,36	206,00	0,30	0,00	0,02	0,20	15,62	79,81	27,13	0,06					

473к	Напиток обезжиренный	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	8,40	0,38
ПП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	8,40	0,38
	Итого	500	24,27	17,24	99,42	647,99	0,44	16,38	95,67	1,33	102,20	382,69	91,59	3,01	
1 неделя (суббота)															
274	Завтра рубленые с яйцом и луком с соусом сметанно-томатный	100	12,00	10,02	13,25	246,38	0,09	3,88	43,75	0,15	25,76	218,96	28,13	2,75	
307	Работные отварные с луком	190	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58	
377	Чай с лимонником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	Итого	550	23,88	16,09	100,34	711,50	0,43	103,88	43,77	2,17	58,26	433,42	154,45	7,64	
2 неделя (понедельник)															
45к	Подваривовка из кашеной капусты катулы	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	5,00	2,80	0,10	
265	Плов с мясом	280	19,40	16,13	1,00	486,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80	111,93	18,66	1,60	
947	Кисель из концентрата проквашенного производства	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	Итого	560	24,66	16,95	55,78	734,20	0,69	31,40	0,00	0,98	53,60	176,55	40,26	2,46	
2 неделя (вторник)															
75	Подваривовка из икры свекольной	30	0,67	2,28	2,30	38,00	0,01	1,22	0,01	0,97	12,34	22,30	11,38	0,07	
281к	Котлеты, биточки, линдзели мясные с соусом сметанно-томатным	100	8,03	13,98	13,38	210,53	0,06	0,36	26,00	0,61	52,90	98,20	22,31	1,10	
309к	Макаронные изделия отварные	160	4,33	2,40	25,79	143,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64	
349к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	Итого	550	18,29	19,46	88,45	604,56	0,20	1,58	26,02	3,02	80,66	202,03	56,26	2,57	
2 неделя (среда)															
71к	Подваривовка из картофеля с сельдью	20	1,51	2,61	0,00	45,20	0,03	4,56	0,02	0,79	7,54	28,10	9,59	0,30	
321	Капуста тушеная с мясом	280	42,62	15,47	10,62	359,36	0,06	5,38	26,00	0,61	92,33	52,83	59,32	1,06	
473к	Напиток витаминный	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	Итого	560	49,07	18,88	52,73	593,55	0,18	9,94	91,38	2,22	118,67	143,45	89,07	2,36	
2 неделя (четверг)															
71	Подваривовка из отварных овощей с маслом	20	1,31	9,96	4,93	128,00	0,38	6,66	0,18	0,00	17,53	383,38	158,63	0,66	
234	Шницель рыбный из минтая	100	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80	
312	Пюре картофельное	180	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00	
473к	Напиток обезжиренный	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	

2 неделя (пятница)														
Итого												560		
193	Котлета из филе птицы в белом соусе	110	18,67	8,33	6,48	177,27	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12
171м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		550	30,29	14,12	86,62	599,99	0,29	3,50	0,17	11,65	166,82	361,36	147,43	7,98
2 неделя (суббота)														
Итого												560		
ГП	Икра (овощная) консервированная	20	1,83	8,83	7,66	119,00	0,00	7,00	2,30	6,62	41,00	97,13	3,50	0,66
259	Каша перловая с овощами и тушеной говядиной	280	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
377	Чай с лимонником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого		560	24,07	17,71	82,61	599,20	0,48	129,00	50,53	8,39	82,40	239,14	58,20	4,27
Всего за день			46,31	26,59	157,56	593,12	0,97	251,00	98,76	10,16	123,80	381,15	112,90	7,88