



Алперго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 1 день: 4

10.02.2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (Макароны безглютеновые, Масло растительное, Соль)	150				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Мясо индейки филе), Вода питьевая, Соль)	50	8,21	4,13	4,4	87,5
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	9,76	4,4	33,46	212,39
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста Блк свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/5	1,95	4,75	6,79	77,6
БЛЮД С ГОВЯДИНОЙ (Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Рис, Соль)	240	25,76	32,8	40,32	518,4
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	721	29,41	37,89	76,91	725,5
Итого за день	1 137	39,17	42,29	110,37	937,89

Зав. производством _____

Бухгалтер _____





Аллерго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 1 день: 5

11.02.2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным) (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло растительное, Соль)	150	4,5	5,75	47,13	257,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Соль)	50	5,6	8,3	5,3	129
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	11,65	14,32	81,49	511,39
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Молоко очищенное, Макароны безглютеновые, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/40	9,69	5,55	19,52	227,6
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (Молоко очищенное, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	240	7,68	23,04	35,76	381,12
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	756	19,07	28,93	85,08	738,22
Итого за день	1 172	30,72	43,25	166,57	1249,61

Зав. производством _____

Бухгалтер _____





Аллерго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 2 день: 1

14 " 02 2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным) (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло растительное, Соль)	150	4,5	5,75	47,13	257,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЕДИНЫ (Вода питьевая, Говедина, Соль)	50	5,6	8,3	5,3	129
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	11,65	14,32	81,49	511,39
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Молочко сквашенное, Макароны безглютеновые, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/40	9,69	5,55	19,52	227,6
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ КУБИЧКАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ (Картофель очищенный, Молочко сквашенное, Мука безглютеновая, Мясо индейки филе, Вода питьевая, Вареный рис, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	240	8,91	18,38	41,14	400,46
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	756	20,3	24,27	90,46	757,56
Итого за день	1 172	31,95	38,59	171,95	1268,95

Зав. производством _____

Бухгалтер _____





Аллерго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 2 день: 2

15 - 02 2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (Макароны безглютеновые, Масло растительное, Соль)	150				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ. (Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Соль)	50	8,21	4,13	4,4	87,5
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	9,76	4,4	33,46	212,39
Обед					
ХЛЕБЕЦ ИЗ ЯЙМ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста блк свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/5	1,95	4,75	6,79	77,6
ГЛЮБ С ГОВЯДИНОЙ (Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Рис, Соль)	240	25,76	32,8	40,32	518,4
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (Ягоды свежие, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	721	29,41	37,89	76,91	725,5
Итого за день	1 137	39,17	42,29	110,37	937,89

Зав. производством _____

Бухгалтер _____





Аллерго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 2 день: 3

16 " 02 2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным) (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло растительное, Соль)	150	4,5	5,75	47,13	257,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Лук)	50	5,6	8,3	5,3	129
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	11,65	14,32	81,49	511,39
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Морковь, лук репчатый, Макароны безглютеновые, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/40	9,69	5,55	19,52	227,6
ГОЛУБЦЫ ПЕЧИНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (Морковь, лук репчатый, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	240	7,68	23,04	35,76	381,12
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	756	19,07	28,93	85,08	738,22
Итого за день	1 172	30,72	43,25	166,57	1249,61

Зав. производством _____

Бухгалтер _____





Аллерго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 2 день: 4

17.08.2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (Макароны безглютеновые, Масло растительное, Соль)	150				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДИЙКИ (Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Соль)	50	8,21	4,13	4,4	87,5
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	9,76	4,4	33,46	212,39
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без оливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Масло, очищенное, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/5	1,95	4,75	6,79	77,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	240	27,04	25,76	21,44	425,6
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	721	30,69	30,85	58,03	632,7
Итого за день	1 137	40,45	35,25	91,49	845,09

Зав. производством

Бухгалтер





Аллерго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 1 день: 1

21. 02 2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным) (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло растительное, Соль)	150	4,5	5,75	47,13	257,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Соль)	50	5,6	8,3	5,3	129
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	11,65	14,32	81,49	511,39
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Морковь очищенная, Макароны безглютеновые, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/40	9,69	5,55	19,52	227,6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (Морковь очищенная, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	240	7,68	23,04	35,76	381,12
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	756	19,07	28,93	85,08	738,22
Итого за день	1 172	30,72	43,25	166,57	1249,61

Зав. производством _____

Бухгалтер _____





Аллерго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 1 день: 2

22. 02 2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (Макароны безглютеновые, Масло растительное, Соль)	150				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДИИКИ (Мясо индейки, Филе, Вода питьевая, Соль)	50	8,21	4,13	4,4	87,5
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	9,76	4,4	33,46	212,39
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/5	1,95	4,75	6,79	77,6
ЖАРКОЕ ПОДДОМАШНЕМУ (Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	240	27,04	25,76	21,44	425,6
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	721	30,69	30,85	58,03	632,7
Итого за день	1 137	40,45	35,25	91,49	845,09

Зав. производством _____

Бухгалтер _____





Аллерго-меню 7-11 лет 149 шк

Неделя 1 день: 3

23. 02 2022

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным) (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло растительное, Соль)	150	4,5	5,75	47,13	257,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Соль)	50	5,6	8,3	5,3	129
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	416	11,65	14,32	81,49	511,39
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2
СУП С МАКАРОНИЧЬИМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ (Молочек обезжиренное, Макароны безглютеновые, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/40	9,69	5,55	19,52	227,6
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ (Картофель очищенный, Молочек обезжиренное, Мука безглютеновая, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Наровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	240	8,91	18,38	41,14	400,46
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,26	59,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	15,4	62,62
Итого за Обед	756	20,3	24,27	90,46	757,56
Итого за день	1 172	31,95	38,59	171,95	1268,95

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

