

Согласовано:

Директор МБОУ Маршальская СОШ

п. Маршальск

Скрибная Е.В.

" " 2024-2025 уч.г.

Сезон осенне-зимний 7-11 лет



Меню для учащихся с пищевой аллергией.

№ рец. Рец.	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)							Витамины (мг)										
				Белки, г	Жиры, г	, г	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C							
	ЗАВТРАК 1 смена																				
71	Помидор свежий	60	60	0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91							
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49							
309	Макароны без глютена с маслом	150	230	13,155	14,025	186,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8							
342	Компот из заморожен.ягод	200	144,77	0,16	0	6	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18							
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	41,72	0,8	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0							
	Итого за прием	520,00	567,49	26,605	26,235	202,17	144,92	226,17	341,89	10,06	29,74	388,74	6,61	31,38							
	Обед 2 смена																				
71	Помидор/ огурец свежий	60	12,6	0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91							
99	Суп картофельный с зел. Гор. на кур. Бул.	200	110	4,41	10	8	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32							
288	Курица запеченая в собственном соку	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49							
309	Макароны без глютена	150	245	13,155	14,025	186,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8							
342	Компот из заморожен.ягод	200	144,77	0,16	0	2	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18							
338	Фрукт	100	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	2,1							
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0							
	Итого за прием	820,00	741,09	31,755	36,235	227,17	184,38	254,41	411,63	12,68	29,74	1279,6	6,79	45,8							