

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
МБОУ г. Астрахани «СОШ «35»
С.Ю. Таркова
" 01 " 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «Невский лотос»
Генеральный директор
В.Ю. Соломаткин
" 01 " 09 2021г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ ОВДБС(основной вариант диеты для детей с вазомоторным
и аллергическим ринитом)
Меню на 10 дней бесплатное питание**

**День 1
Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Вареники с картофелемиз п/ф с маслом	140/10	25	23	24	364
2	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
3	Сыр (порциями) (Российский)	10	2	3	0	36
4	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
5	Кондитерское изделие(пряник,печенье, кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		467	35	32,2	92	773

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Овощи натуральные свежие/соленые	60	1	0	2	14
2	Суп картофельный с бобовыми(вегетарианский)	200	5	5	16	128
3	Плов из птицы	200	19	23	37	434
4	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
Итого		740	31	29	106	806

**День 2
Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	4	12	36	162
2	Сыр(порциями)(Российский)	20	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	67
5	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
Итого		557	15	20	83	465

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из моркови с растительным маслом(с сахаром)	60	1	0	7	32
2	Борщ с картофелем(вегетарианский)	200	2	3	13	91
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	36	192
6	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	30	137
7	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят, соус томатный	50/50	13	21	8	271
Итого		790	31	27	124	866

**День 3
Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17	23	12	322
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
5	Кондитерское изделие(пряники, печенье, кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		517	25	37,2	80	766

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из белокочанной/квашенной капусты	60	1	3	5	54
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
4	Рассольник ленинградский(перловая крупа)(вегетарианский)	200	2	3	14	93
5	Печень по-строгановски	50/50	4	10	7	175
6	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
7	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	21	85
Итого		790	19	18	113	665

**День 4
Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Вареники с картофелемиз п/ф с маслом	140/10	25	23	24	364
2	Сыр российский порциями	30	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
Итого		437	34	30	50	560

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46
2	Суп из овощей(вегетарианский)	200	2	4	11	90
3	Котлеты рубленные из птицы соус томатный	50/50	10	14	11	205
4	Макаронные изделия отварные	150	4	6	40	228
5	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный	200	21	0	0	85
6	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
Итого		790	44	28	97	797

День 5

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	4	12	36	162
2	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
5	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
Итого		547	10	22	83	452

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Огурцы свежие или консервированные	60	0	0	2	8
2	Суп картофельный с клецками(вегетарианский)	200	1	3	8	62
3	Котлеты из говядины (паровые) с соусом томатным	50/50	4	3	3	58
4	Капуста тушеная	150	4	6	15	134
5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	21	85
6	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
Итого		720	13	12	63	397

День 6

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17	23	12	322
2	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
5	Кондитерское изделие(пряник, печенье, кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		517	25	36,2	80	766

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	0	7	32
2	Суп картофельный с крупой(пшено)(вегетарианский)	200	2	2	16	94
3	Котлеты или биточки рыбные, с соусом томатным	50/50	9	6	11	130
4	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
5	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
Итого		770	22	9	115	568

День 7

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Вареники с картофелемиз п/ф с маслом	140/10	25	23	24	364
2	Сыр(порциями)(Российский)	30	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
Итого		437	34	30	50	560

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
2	Щи вегетарианские	200	2	3	6	60
3	Птица тушеные в соусе	50/50	12	13	0	160
4	Картофельное пюре с маслом	150/10	3	10	22	191
5	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
7	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых	200	0	0	18	72
Итого		780	22	30	75	589

День 8

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	4	12	36	162
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
4	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
Итого		537	10	14	83	381

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из белокочанной капусты/Квашеной	60	1	3	5	53
2	Суп картофельный с макаронными изделиями(вегетарианский)	200	2	3	17	104
3	Рагу из птицы	200	16	19	19	308
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	30	137
Итого		720	24	25	95	652

День 9

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17	23	12	322
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
4	Кондитерское изделие(пряник,печенье,кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		507	25	29,2	80	695

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свежих помидоров и огурцов или консервированных	60	1	4	1	43
2	Суп крестьянский с крупой(пшено)(вегетарианский)	200	2	4	11	89
3	Компот из плодов или ягод	200	21	0	0	85
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Котлеты или биточки(мясные)с соусом томатным	50/50	26	23	10	362
7	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
Итого		770	60	32	82	804

День 10

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Вареники с картофелемиз п/ф с маслом	140/10	25	23	24	364
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Масло сладко-сливочное(порциями)	100	2	1	21	96
5	Чай с сахаром	10	0	8	0	71
	Итого	200/17	0	0	14	56
		517	31	33	71	654

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	50/50	10	15	11	223
2	Картофельное пюре с маслом	150/10	3	10	22	191
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Борщ с капустой и картофелем(вегетарианский)	200	2	3	11	80
7	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	4	6	64
	Итого	780	20	32	105	695

Примечание: Данное МЕНЮ составлено на основании «Примерного 10-ти дневного меню», разработанного в соответствии рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020г. и Методическим рекомендациям МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организациях» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020г.) и Приказа Минздрава РФ от 5 августа 2003г №330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель гл. врача по медицинской части ГБУЗ АО «Городская поликлиника № 10»

Т.А.Корчагина

“ ”

2021г.