

««СОГЛАСОВАНО»  
Директор  
МБОУ г. Астрахани «СОШ «35»  
С.Ю. Таркова  
" 01 " 08 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
ООО «Невский лотос»  
Генеральный директор  
В.Ю. Соломаткин  
" 01 " 08 2021г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ ОВДБС(основной вариант диеты для детей с пищевыми аллергиями)  
Меню на 10 дней бесплатное питание**

**День 1  
Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6	10	39	271
2	Какао с молоком	200/17	3	3	21	129
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		510	19	22,2	114	753

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Овощи натуральные свежие/соленые	60	1	0	2	14
2	Щи из свежей капусты с картофелем(вегетарианский)	200	2	4	7	79
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	28	28	97	757

**День 2****Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Омлет натуральный	140	13	25	3	293
2	Сыр(порциями)(Российский)	20	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с лимоном	200/15/7	0	0	14	56
5	Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1	21	96
Итого		523	22	32	39	536

**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(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	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	10	10	51	330
2	Сыр российский порциями	20	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
5	Чай с лимоном	200/15/7	0	0	14	56
Итого		542	24	22	77	589

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свеклы отварной	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	Рис отварной	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 молоком	200/14	1	1	16	84
5	Фрукты в ассортименте	100	2	1	21	96
Итого		544	11	23	85	480

**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	Тефтели из говядины с рисом (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	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
2	Гуляш из говядины	50/50	10	15	11	223
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Какао с молоком	200/17	4	4	25	151
5	Кондитерское изделие(пряник, печенье, кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		557	30	33,2	127	950

### 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(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	Каша вязкая молочная(из пшена и риса) «Дружба»	200/10/10	8	11	41	294
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	56
5	Яйцо отварное	40	5	5	0	63
Итого		537	22	23	67	553

### 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	Рис отварной	150	4	6	40	228
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		770	23	26	93	626

## День 8

### Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/20	25	17	52	465
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Чай с молоком	200/17	1	1	16	84
4	Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1	21	96
Итого		537	32	20	101	712

### 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	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	8	13	46	332
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Чай с лимоном	200/7	0	0	14	56
4	Кондитерское изделие(пряник,печенье,кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		517	16	19,2	114	705

### 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(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
3	Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1	21	96
4	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
5	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
Итого		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.