

Согласовано:

Директор образовательной организации

Подпись

Ф.И.О.

Утверждено

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»

Подпись

Ф.И.О.

А.В. Михайченко

**Общество с ограниченной ответственностью**

**«Комбинат школьного питания «Подросток»**

**Примерное безбелковое диетическое 10 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 7-11 лет**

**общественных организаций**

**2024 учебный год**

**зимний период**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: понедельник 1 Сезон: Зима 2024г

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	ОБЕД					Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые Белки	Жиры	Углев.	7	
1	2	3	4	5	6	7	
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,9	3,9	4,8	57,8	
ТТК №1.113	Суп из овощей (2-й вариант)	250	1,6	5	9,2	95,3	
ТТК № 6	Макаронные изделия отварные с низким содержанием белка	86	0,2	2,5	23,7	122,5	
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,1	0	13	60	
	<b>Итого:</b>	<b>596</b>	<b>2,8</b>	<b>11,4</b>	<b>50,7</b>	<b>335,6</b>	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: вторник 2 Сезон: Зима 2024г.

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ОБЕД						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые белки	Жиры	Углев.	7	7	
1	2	3	4	5	6	7		
ТТК №16	Салат "Солнечный"	60	1,1	5,3	6,5		78,2	
109	Борщ	205	1,4	4,2	10,5		76,3	
ТТК №2	Рис припущенный с овощами с низким содержанием белка	63	0,2	1,2	17,1		81,8	
614****	Кисель с витаминами "Кисель детский "Витопшка"	200	0	0	18,4		74	
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>2,7</b>	<b>10,7</b>	<b>52,5</b>		<b>310,3</b>	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: среда 3 Сезон: Зима 2024г.

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>ОБЕД</b>							
ТТК №13	Салат "Здоровье"	60	1,2	5,3	5	72,2	
140****	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,8	
ТТК №1.91	Картофельное пюре	150	2,4	7,5	20,7	161,7	
ТТК №117	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	
112****	Фрукты свежие	130	0,8	0,3	10,5	55,9	
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>6,2</b>	<b>17,9</b>	<b>78,2</b>	<b>507,6</b>	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковой диета**

День: четверг 4 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 1 Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>ОБЕД</b>							
ТТК №15	Салат "Фантазия"	60	1,1	5,3	6,6	78,9	
ТТК №1.114	Рассольник	250	2,6	6,4	20,7	150,9	
ТТК №1	Каша пшеничная кускус	120	0,2	3,6	16,2	100,8	
ТТК №35	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	
И12****	Фрукты свежие	160	0,6	0,6	15,7	75,2	
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>82,4</b>	<b>498,6</b>	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: пятница 5 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 1 Возраст: 7-11лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса				Энергетическая ценность (ккал)
		порции	Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
4****	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,6	5,8	81,6
ТТК №1.112	Суп картофельный с макаронными изделиями с низким содержанием белка	230	1,6	5,3	19,5	111
ТТК №4	Каша вязкая гречневая	100	1,1	4,8	19,8	126
ТТК №58	Фруктовый чай с яблоком	200	0	0	23,2	92,8
112****	Фрукты свежие	90	0,6	0,2	7,3	38,7
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>4,3</b>	<b>16,9</b>	<b>75,6</b>	<b>450,1</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: понедельник 6

Сезон: Зима 2024г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>ОБЕД</b>							
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,9	3,9	4,8	57,8	
140****	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	6,2	66,4	
ТТК № 6	Макаронные изделия отварные с низким содержанием белка	75	0,2	2,2	20,7	106,8	
ТТК №26	Фрукто-чай	200	0	0	22,8	91	
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>2,5</b>	<b>10</b>	<b>54,5</b>	<b>322</b>	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: вторник

7

Сезон: Зима 2024г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>ОБЕД</b>							
75****	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	1,1	3,7	5,3	59,4	
ТТК №1.113	Суп из овощей (2-й вариант)	205	1,3	4,1	7,5	78,1	
ТТК №2	Рис припущенный с овощами с низким содержанием белка	66	0,2	1,3	17,9	85,7	
614****	Кисель с витаминами "Кисель детский "Витошка"	200	0	0	18,4	74	
	<b>Итого:</b>	<b>531</b>	<b>2,6</b>	<b>9,1</b>	<b>49,1</b>	<b>297,2</b>	



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: среда 8 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
ТТК №20	Салат "Радуга"	60	0,6	5,3	6,3	75,5
ТТК №1.112	Суп картофельный с макаронными изделиями с низким содержанием белка	200	1,4	4,6	17	96,6
ТТК №1.91	Картофельное пюре	155	2,5	7,7	21,4	167,1
ТТК №117	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
112****	Фрукты свежие	90	0,6	0,2	7,3	38,7
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>5,3</b>	<b>17,8</b>	<b>87,8</b>	<b>519,9</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: четверг 9 Сезон: Зима 2024г.

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	ОБЕД					Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые белки	Жиры	Углев.	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
ТТК №15	Салат "Фантазия"	60	1,1	5,3	6,6	78,9	
109	Борщ	200	1,5	4	8,5	76	
ТТК № 6	Макаронные изделия отварные с низким содержанием белка	80	0,2	2,3	22,1	114	
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>3,3</b>	<b>11,6</b>	<b>64,2</b>	<b>378,9</b>	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
безбелковая диета**

День: пятница

10

Сезон: Зима 2024г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
2****	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8
ТТК №1.114	Рассольник	200	2,1	5,1	16,6	120,8
ТТК №4	Каша вязкая гречневая	100	1,1	4,8	19,8	126
518****	Соки овощной, фруктовые и ягодный	200	1	0,2	0,2	92
112****	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>5,8</b>	<b>16,4</b>	<b>51,1</b>	<b>464,6</b>