

01.09.2023г.

Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг								
				белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
267	1	ЗАВТРАК	3							7	8	9	10	11	12	13	14	15												
108		Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,92	7,98	36,94				292,26	0,22	1,48	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22												
493		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76				70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57												
		ОБЕД	200	0,10	0,00	15,00				60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30												
115		Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70				119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70												
147		Сул картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83				111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35												
418.1		Каша из гороха с растительным маслом	180	17,30	17,60	7,43				246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36												
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	5,27	34,02				262,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99												
108		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76				70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57												
109		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02				52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17												
		ПОЛДНИК	200	1,40	0,00	29,00				122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10												
503		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	5,10	5,30	39,40				226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70												
646		Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	60	63,26	51,81	254,86				1768,11	1,42	32,47	0,14	4,62	508,84	441,82	161,35	15,64												
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																												

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг														
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
313.1	1	ЗАВТРАК	3							7	8	9	10	11	12	13	14	15												
493		Запеканка рисовая с изюмом	200	25,36	18,04	50,58				462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02												
		ОБЕД	200	0,10	0,00	15,00				60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30												
107		Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70				13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60												
144.2		Курица в соусе томатном	250	2,30	4,25	15,13				108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20												
405		Макаронные изделия отварные	100	11,30	11,30	3,42				160,00	0,07	2,30	0,05	0,16	15,03	130,30	64,97	1,15												
291		Напиток из шиповника	180	6,97	3,49	42,66				229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39												
108		Хлеб пшеничный	200	0,70	0,30	22,80				97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,30												
109		Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76				70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57												
		ПОЛДНИК	30	1,98	0,36	10,02				52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17												
511.1		Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16				70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44												
533		Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	8,23	7,73	23,46				195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75												
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																												



День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай ягодный	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
107	ОБЕД	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
146,1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
390,1	Тфтели из говядины "ежки" с соусом	100	11,76	13,76	10,73	214,38	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31		
241	Каша пшенная рассыпчатая	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89		
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,97	40,34	163,85	1386,10	0,80	91,60	0,06	1,62	411,01	463,28	144,22	8,82		

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
256	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38		
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
107	ОБЕД	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
144,1	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,30	17,75	0,03	2,40	55,68	126,68	46,28	3,13		
406	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49		
108	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
109	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
494	ПОЛДНИК	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
550	Чай с лимоном	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86	0,80		
	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,68	49,78	239,55	1613,32	0,87	30,26	0,25	4,34	546,75	833,33	277,58	14,17		

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная: 12-18 лет
 Категория:

№ рел.	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
16	ОВОЕД	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63		
142,3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85		
412,2	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03		
519	Напиток из шиповника	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	186,60	178,20	36,94	1,44		
108	Хлеб пшеничный	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
109	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
518,1	ПОЛДНИК	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
560	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60		
	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,52	40,74	250,63	1553,40	0,77	182,92	0,09	6,07	565,92	493,72	199,09	10,72		

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная: 12-18 лет
 Категория:

№ рел.	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимоном	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
17	ОВОЕД	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
146,1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
399	Оладьи из печени по-купецки	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20		
512,1	Комлот из курдаг	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10		
108	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
109	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,21	30,93	159,51	1225,95	0,83	25,10	7,18	5,45	485,11	953,73	211,21	13,33		

Среднее значение за период по завтракам			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
15,02	15,45	60,56	444,66
28,97	27,08	112,30	813,75
49,52	45,53	212,56	1498,86

Среднее значение за период по обедам												
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05					
0,58	54,82	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	8,80					
0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178,75	11,65					