

Приложение №1 к примерному меню

01.09.2023г.

Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с аллергией на белок коровьего молока.

Аллергический дерматит.

День: День 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет



№ п/п	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг														
				белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
	1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
267		Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22										
108		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	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	11,00	3,00	1,00	0,30											
115		ОБЕД																							
		Икра кабачковая (промышленного производства)																							
147		Сул картофельный с макаронными изделиями	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42										
411		Кнедли из кур с рисом	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08										
418.1		Каша из гороха с растительным маслом	80	13,84	14,08	5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23	1,09										
508		Комлот из смеси сухихфруктов	150	14,41	4,40	28,35	210,00	0,60	0,00	0,00	0,00	91,95	0,00	1,50	5,00										
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	6,90	0,00	0,00	0,57											
503		ПОЛДНИК																							
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17										
646		Вантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	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										
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70										
				55,61	43,29	240,85	1607,06	1,25	24,98	0,13	3,31	466,27	379,54	132,77	13,82										

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы	B1	C	A		E	Ca	P	Mg	Fe								
	1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
275		Запеканка рисовая с изюмом	1/200	6,13	2,40	65,33	314,67	0,07	0,00	0,03	0,53	26,67	129,33	38,67	1,33							
		ОБЕД																				
		Оладьи соленые	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							
144.2		Сул картофельный с бобовыми	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36							
405		Курлида в соусе томатном	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76							
291		Макаронные изделия отварные	80	9,04	9,04	2,74	128,00	0,06	1,84	0,04	0,13	12,02	104,24	51,98	0,92							
519		Напиток из шиповника	150	5,80	2,91	36,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16							
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	6,90	0,00	0,00	0,57								
511.1		ПОЛДНИК																				
		Комлот из замороженной ягоды	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							
533		Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	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							
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	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							
				49,86	37,75	192,55	1306,21	0,63	150,46	0,23	2,57	557,86	610,73	151,05	9,69							

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная 7-11 лет
 категория:

№ 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	Мг	Мг	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"															
266	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	1/200	0.1	0	15.2	61	0	2.80	0.00	0	14.2	4	2	0.4		
	ОБЕД															
107	Овурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36		
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62		
390.1	Тефтели из говядины "Ежик" с соусом	80	9.41	11.01	8.58	171.66	0.03	1.77	0.00	0.06	17.41	16.94	4.94	0.25		
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.73	9.42	23.90	327.45	0.24	0.00	0.00	0.00	20.46	0.00	1.04	1.58		
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:		34.48	35.14	153.24	1253.61	0.71	86.85	0.06	1.59	388.81	451.20	109.74	8.04		

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная 7-11 лет
 категория:

№ 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	Мг	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	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		
	ОБЕД															
107	Овурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36		
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.24	14.20	0.02	1.92	44.54	101.34	37.02	2.50		
406	Плов из отварной птицы	230	17.53	17.41	41.63	393.30	0.12	3.50	0.07	0.44	18.84	248.72	109.62	2.05		
508	Компот из смеси сухофруктов	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		
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															
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40		
550	Шанежа напивная	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:		47.09	45.10	226.79	1501.02	0.78	23.95	0.23	3.77	522.32	753.92	244.50	12.86		

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная 7-11 лет
 Категория:

№ рец.	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	Мg	Fe									
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
237	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,4	10,47	49,47	337,73	0,28	0,00	0,05	0,82	19,01	270,47	180,57	6,07									
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	ОБЕД																						
	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38									
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92	0,68									
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82									
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	3,57	154,67	148,50	30,78	1,20									
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									
	ПОЛДНИК																						
518.1	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									
560	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:		40,65	33,92	223,25	1353,65	0,67	176,15	0,07	5,30	467,17	423,31	164,56	9,42									

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная 7-11 лет
 Категория:

№ рец.	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	Мg	Fe									
1	ЗАВТРАК	2	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	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40									
	ОБЕД																						
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77									
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62									
399	Оладьи из печени по-кудзевски	80	13,84	29,36	9,44	177,60	0,20	5,76	5,52	0,96	17,60	213,60	16,80	4,16									
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92									
512.1	Комлот из кубов	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									
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:		36,81	27,33	147,87	1112,11	0,74	20,54	5,80	5,09	457,47	860,22	191,68	11,44									
Среднее значение за период по завтракам			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг									
Среднее значение за период по обедам			12,95	13,24	56,44	400,16	0,16	3,23	0,09	0,62	205,14	199,03	34,47	1,85									
Среднее значение за период			23,23	20,45	95,84	664,59	0,47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67	7,15									
Среднее значение за период			42,61	38,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24									