

01.09.2023г.

Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием целиакия

День: День 1
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет
ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
287	Каша пшеничная молочная жидкая	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	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,00	0,57				
100.1	Сыр твердый порционными	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10				
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																	
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	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				
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	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				
411	Кнепи из кур с рисом	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				
418.1	Каша из гороха с маслом	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				
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	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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				
646	Бантучи с корицей	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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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
Возраст: 7-11 лет
ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
313.1	Запеканка из творога со слушанным молоком	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90	0,77				
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	Олудья 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				
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	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				
405	Курдича в соусе томатном	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	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16				
108	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				
	ПОЛДНИК																	
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
533	Ватрушка с сыром	60	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:		82,3	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	128,60	14,20	0,75				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод	ы	ы	ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
296	ЗАВТРАК Макароны издегия, запеченные с сыром	150	8,33	12,00	37,76	291,87	0,09	0,24	0,03	0,03	123,54	47,87	8,06	1,29							
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								
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	Хлебцы	60	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	ПОПДНИК 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							
590	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
 Возраст: 7-11 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод	ы	ы	ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
266	ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	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							
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57								
495	Чай с молоком	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	ОБЕД Свежая 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-кундески	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	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,88	1,24							
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57								
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	Углевод	Калорий	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							
			42,61	38,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24							