

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

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
267	ЗАВТРАК															
108	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	
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	
	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	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	Кнели 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 растительным 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	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															
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	Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	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
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
275	ЗАВТРАК															
493	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	
	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	Огурцы соленные	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	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	Курица 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	
291	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	
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															
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:		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 3
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ р.ц.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
250	ЗАВТРАК															
111	Каша манная вязкая (на воде)	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76		140,60	136,40	23,00	0,56	
494	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	
	Чай ягодный	1/200	0,1	0	15,2	61	0	2,80	0,00	0		14,2	4	2	0,4	
17	ОБЕД															
142.1	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	
345.2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,70	5,16	7,44	83,90	0,06	24,90	0,02	0,12		45,26	31,32	15,48	0,60	
414	Биточки рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03		21,17	9,22	0,73	0,45	
508	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29		5,10	70,80	22,80	0,53	
108	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	
109	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	
	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	
518.1	ПОЛДНИК															
	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	
555.1	Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле)	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48		6,40	23,47	3,73	0,32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,09	39,48	213,86	1456,12	0,53	109,49	0,24	3,01		451,94	473,10	138,82	7,52	

День: День 4
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ р.ц.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
237	ЗАВТРАК															
493	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	
	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	
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,28	4,34	12,08	97,08	0,08	13,68	0,00	0,08		21,82	45,10	19,68	0,78	
412.1	Котлеты 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	
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12		52,29	51,06	20,52	1,02	
512.1	Компот из курати	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	
	ПОЛДНИК															
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	
573	Гребешок с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80		11,46	48,76	9,09	0,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,57	29,42	210,23	1247,66	0,63	44,80	0,27	3,56		351,08	357,79	164,67	8,36	

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

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	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	Огуры 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 "ежики" 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 пшенная 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 категория: 7-11 лет

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
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	Огуры 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	Шанжея 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:		47,09	45,10	226,79	1501,02	0,78	23,95	0,23	3,77		522,32	753,92	244,50	12,86	

категория.

№ ред.	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			
															4	5	6
1	2	3				7											
	ЗАВТРАК																
260	Каша "Дружба" (на воде)	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56			
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			
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																
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			
144,2	Суп картофельный с бобовыми	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			
408	Суфле из кур с соусом	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79	0,96			
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58			
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	40,86	1,24			
1108	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																
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			
541,1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7,24	3,65	22,00	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69	10,26	0,54			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,61	40,76	202,26	1376,12	0,96	21,46	0,44	3,84	621,94	488,15	205,97	13,00			

7-11 лет

[illegible]

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
542	Пирожки печеные с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,51	33,67	190,70	1228,02	0,58	51,32	0,13	1,83	340,18	467,11	106,46	7,58

День: День 9
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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
237	ЗАВТРАК	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	Каша гречневая рассыпчатая	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	
	Чай с сахаром															
	ОБЕД	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	
16	Морковь отварная															
	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	
142.3	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	
412.2	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	0,37		154,67	148,50	30,78	1,20	
243	Каша пшеничная рассыпчатая	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	
519	Напиток из шиповника	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	
108	Хлеб пшеничный	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	
109	Хлеб ржаной															
	ПОЛДНИК	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	
518.1	Сок фруктовый	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	
560	Булочка "Нежная"															
	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 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	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	
266	рассыпчатая	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	
111	Батон нарезной	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	
494	чай с лимоном															
	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-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	40,86	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	27,63	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	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	12,95	13,24	56,44	400,16	0,62	205,14	199,03	34,47	1,85
Среднее значение за период по обедам	23,23	20,45	95,84	664,59	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
-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------