

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Крутин



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(множественная пищевая непереносимость)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|-------|--------|------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,88 | Мясо птицы отварное (Филе индейки) | 30 | 7,96 | 8,96 | | 112,61 | | | | | 0,12 | 6,74 | | 7,86 | | | | |
| 211,34 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен) | 123 | 2,73 | 3,75 | 33,05 | 177,75 | | | | | | 3,68 | | 0,22 | 0,03 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,77 | 14,14 | 48,47 | 366,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 12,35 | 0,03 | 8,29 | 0,05 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,54 | Рассольник с перловой крупой (без сметаны) | 200 | 1,41 | 4,22 | 9,97 | 83,68 | | | | | 1,93 | 14,16 | | 13,97 | | | | |
| 97,42 | Мясо птицы (Филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты) | 90 | 11,92 | 17,7 | 1,36 | 212,62 | 0,04 | 1,35 | 185,99 | 2,21 | 19,03 | 130,06 | | 16,46 | 1,03 | | | |
| 58,24 | Рис отварной с растительным маслом | 155 | 3,83 | 5,54 | 39,96 | 224,77 | 0,04 | | | 2,42 | 10,21 | 81,1 | | 27,35 | 0,59 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,85 | Рйолоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | | 9,9 | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17,68 | 29,31 | 83,98 | 670,59 | 0,08 | 1,35 | 185,99 | 7,35 | 62,93 | 211,19 | | 67,89 | 1,64 | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 28,45 | 43,45 | 132,45 | 1036,67 | 0,08 | 1,35 | 185,99 | 8,04 | 75,28 | 211,22 | | 76,18 | 1,69 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Пример блюда, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,37 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | 40 | 10,71 | 12,08 | | 151,52 | | | | | 0,16 | 8,43 | | 10,54 | |
| 470,39 | Каша пшеничная всякая без молока с растительным маслом (б/сах) | 134 | 3,74 | 5,07 | 21,61 | 147,11 | | | | | 1,86 | 11,35 | | 27,13 | |
| 262,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 |
| 38,85 | Р/блоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Завтрак | | | | 14,97 | 19,00 | 54,30 | 448,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,81 | 39,31 | 0,03 | 47,78 | 0,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,19 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,73 | 3,69 | 18,89 | 127,98 | | | | | 1,59 | 29,42 | | 28,7 | |
| 684,02 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки) | 150 | 8,63 | 12,74 | 17,12 | 217,96 | 0,14 | 21 | 6,33 | 2,42 | 19,86 | 130,5 | 30,89 | 1,47 | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 667,19 | Хлеб из безбелковой смеси | 40 | 0,09 | 1,94 | 20,07 | 98,16 | | | | | 0,79 | 2,32 | 0,04 | 0,23 | 0,03 |
| 38,85 | Р/блоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Обед | | | | 13,89 | 18,81 | 73,35 | 518,90 | 0,14 | 21,00 | 6,33 | 5,02 | 69,20 | 130,54 | 69,72 | 1,50 |
| Итого за день | | | | 28,86 | 37,81 | 127,65 | 967,05 | 0,14 | 21,00 | 6,33 | 7,83 | 108,51 | 130,57 | 117,50 | 1,52 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,78 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | 35 | 9,34 | 10,54 | | 132,2 | 0,02 | | 4,79 | 0,14 | 7,81 | 95,8 | 9,22 | 0,69 | | | |
| 175,18 | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 155 | 4,73 | 6,23 | 21,41 | 160,45 | 0,16 | | 0,75 | 2,5 | 10,44 | 111,85 | 75,18 | 2,54 | | | |
| 262,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,19 | Хлеб из безбелковой смеси | 40 | 0,09 | 1,94 | 20,07 | 98,16 | | | | 0,79 | 2,32 | 0,04 | 0,23 | 0,03 | | | |
| 38,85 | Рисово | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,90 | 19,15 | 58,75 | 465,61 | 0,18 | 0,00 | 5,54 | 3,65 | 38,17 | 207,69 | 94,53 | 3,26 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,17 | Щи из свежей капусты (без сметаны) | 200 | 1,51 | 3,4 | 7,39 | 66,86 | | | | 1,52 | 29,18 | | 16,26 | | | | |
| 131,34 | Плов из мяса птицы (филе индейки) | 150 | 12,78 | 20,41 | 30,44 | 356,62 | 0,07 | 1,35 | 185 | 4,32 | 17,12 | 189,3 | 34 | 1,25 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | | | |
| 38,85 | Рисово | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,81 | 25,66 | 70,52 | 573,00 | 0,07 | 1,35 | 185,00 | 6,63 | 65,83 | 189,33 | 60,37 | 1,27 | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29,41 | 44,81 | 129,27 | 1038,61 | 0,25 | 1,35 | 190,54 | 10,28 | 104,00 | 377,02 | 154,90 | 4,53 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: множественная пищевая переносимость

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108,78 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | 35 | 9,34 | 10,54 | | 132,2 | 0,02 | | 4,79 | 0,14 | 7,81 | 96,8 | 9,22 | | 0,69 | | | |
| 547,01 | Каша кулрузная вязкая без молока с растительным маслом | 134 | 3,08 | 4,44 | 26,34 | 157,65 | | | | 2,02 | 10 | | | 11,28 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,19 | Хлеб из безбелковой смеси | 40 | 0,09 | 1,94 | 20,07 | 98,16 | | | | 0,79 | 2,32 | 0,04 | 0,23 | | 0,03 | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | | 9,9 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12,95 | 17,36 | 63,68 | 462,81 | 0,02 | 0,00 | 4,79 | 3,17 | 37,73 | 95,84 | 30,63 | | 0,72 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,28 | Суп с макаронными изделиями (безглютен) | 200 | 2,18 | 2,53 | 18,26 | 104,8 | | | | 0,99 | 13,58 | | | 18,14 | | | | |
| 96,42 | Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты) | 70 | 9,28 | 13,77 | 1,06 | 165,4 | 0,03 | 1,05 | 144,66 | 1,72 | 14,8 | 101,18 | 12,8 | | 0,8 | | | |
| 138,12 | Картофельное пюре с растительным маслом | 150 | 2,57 | 5,81 | 20,91 | 146,44 | 0,15 | 25,66 | 3,85 | 2,46 | 23,87 | 74,52 | 30,17 | | 1,24 | | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | | | | |
| 667,19 | Хлеб из безбелковой смеси | 40 | 0,09 | 1,94 | 20,07 | 98,16 | | | | 0,79 | 2,32 | 0,04 | 0,23 | | 0,03 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,6 | 24,1 | 73,3 | 563,6 | 0,2 | 26,7 | 148,5 | 6,0 | 54,6 | 175,7 | 61,3 | | 2,1 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27,51 | 41,50 | 136,94 | 1026,41 | 0,20 | 26,71 | 153,30 | 9,13 | 92,30 | 271,58 | 91,97 | | 2,79 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|------|-------|--------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108,37 | Мясо птицы отварное (Филе индейки) | 40 | 10,71 | 12,08 | | 151,52 | | | | | 0,16 | 8,43 | | 10,54 | | | | |
| 58,23 | Рис отварной с растительным маслом | 134 | 3,32 | 4,46 | 34,63 | 191,8 | 0,04 | | | | 1,95 | 8,9 | 70,28 | 23,71 | 0,51 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,55 | 18,39 | 67,32 | 492,84 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 36,86 | 70,31 | 44,36 | 0,53 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,54 | Рассольник с перловой крупой (без сметаны) | 200 | 1,41 | 4,22 | 9,97 | 83,68 | | | | | 1,93 | 14,16 | | 13,97 | | | | |
| 108,78 | Мясо птицы отварное (Филе индейки) | 35 | 9,34 | 10,54 | | 132,2 | 0,02 | | | | 0,14 | 7,81 | 95,8 | 9,22 | 0,69 | | | |
| 211,34 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безлютеин) | 123 | 2,73 | 3,75 | 33,05 | 177,75 | | | | | | 3,68 | | 0,22 | 0,03 | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,56 | 19,92 | 58,44 | 468,35 | 0,02 | 0,00 | 4,79 | 4,79 | 2,64 | 27,58 | 95,83 | 23,62 | 0,74 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 28,11 | 38,31 | 125,76 | 961,19 | 0,06 | 0,00 | 4,79 | 4,79 | 5,54 | 64,44 | 166,14 | 67,98 | 1,27 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,37 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | 40 | 10,71 | 12,08 | | 151,52 | | | | | 0,16 | 8,43 | | 10,54 | |
| 211,34 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безпшотен) | 123 | 2,73 | 3,75 | 33,05 | 177,75 | | | | | | 3,68 | | 0,22 | 0,03 |
| 262,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| | | | 13,96 | 17,68 | 65,74 | 478,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,95 | 31,64 | 0,03 | 20,87 | 0,05 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,19 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,73 | 3,69 | 18,89 | 127,98 | | | | | 1,59 | 29,42 | | 28,7 | |
| 233,58 | Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами | 70 | 0,04 | 1,1 | 0,2 | 10,91 | | | | | 0,63 | 8,58 | | 9,88 | |
| 58,24 | Рис отварной с растительным маслом | 155 | 3,83 | 5,54 | 39,96 | 224,77 | 0,04 | | | | 2,42 | 10,21 | 81,1 | 27,35 | 0,59 |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 |
| 667,17 | Хлеб из безбелковой смеси | 25 | 0,05 | 1,19 | 12,73 | 61,85 | | | | | 0,48 | 1,53 | 0,02 | 0,14 | 0,02 |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 9,25 | 12,12 | 92,97 | 519,11 | 0,05 | 4,00 | 2,00 | | 5,42 | 73,74 | 85,52 | 79,57 | 1,49 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,21 | 29,80 | 158,71 | 997,90 | 0,05 | 4,00 | 2,00 | | 6,37 | 105,36 | 85,55 | 100,44 | 1,54 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|-------|---------------------------|--------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,37 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | 40 | 10,71 | 12,08 | | 151,52 | | | | | 0,16 | 8,43 | | 10,54 | | |
| 470,39 | Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 134 | 3,74 | 5,07 | 21,61 | 147,11 | | | | | 1,86 | 11,35 | | 27,13 | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,97 | 19,00 | 54,30 | 448,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,81 | 39,31 | 0,03 | 47,78 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,08 | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 2,18 | 2,53 | 12,94 | 83,38 | | | | | 1,03 | 12,08 | | 29,47 | | |
| 694,02 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки) | 150 | 8,63 | 12,74 | 17,12 | 217,96 | 0,14 | 21 | 6,33 | 2,42 | 19,86 | 130,5 | 30,89 | 1,47 | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11,77 | 17,21 | 75,71 | 499,66 | 0,14 | 21,00 | 6,33 | 4,24 | 51,47 | 130,53 | 70,47 | 1,49 | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26,74 | 36,21 | 130,01 | 947,81 | 0,14 | 21,00 | 6,33 | 7,05 | 90,78 | 130,56 | 118,25 | 1,51 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,34 | Плов из мяса птицы (Филе индейки) | 150 | 12,78 | 20,41 | 30,44 | 356,02 | 0,07 | 1,35 | 185 | 4,32 | 17,12 | 169,3 | 34 | 1,25 | | | | |
| 262,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | | | | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,30 | 22,26 | 63,13 | 506,14 | 0,07 | 1,35 | 185,00 | 5,11 | 36,65 | 169,33 | 44,11 | 1,27 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,54 | Рассолыник с перловой крупой (без сметаны) | 200 | 1,41 | 4,22 | 9,97 | 83,68 | | | | 1,93 | 14,16 | | 13,97 | | | | | |
| 233,43 | Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами | 60 | 7,83 | 9,8 | 0,17 | 120,27 | | | | 0,57 | 7,31 | | 8,48 | | | | | |
| 211,35 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен) | 134 | 2,96 | 4,82 | 35,81 | 199,31 | | | | 1,76 | 4,05 | 0,08 | 0,24 | 0,03 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,31 | Хлеб из безбелковой смеси | 35 | 0,06 | 1,71 | 17,37 | 85,18 | | | | 0,7 | 1,94 | | 0,21 | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12,26 | 20,55 | 63,32 | 488,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,96 | 27,46 | 0,08 | 22,90 | 0,03 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,56 | 42,81 | 126,45 | 994,58 | 0,07 | 1,35 | 185,00 | 10,07 | 64,11 | 169,41 | 67,01 | 1,30 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108,37 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | 40 | 10,71 | 12,08 | | 151,52 | | | | | 0,16 | 8,43 | | 10,54 | |
| 547,01 | Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом | 134 | 3,08 | 4,44 | 26,34 | 157,65 | | | | | 2,02 | 10 | | 11,28 | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,31 | 18,37 | 59,03 | 458,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,97 | 37,96 | 0,03 | 31,93 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,31 | Борщ с капустой и картофелем (без сметаны) | 200 | 1,42 | 3,33 | 7,84 | 67,54 | 0,04 | 15,88 | 168,8 | 1,54 | 29,18 | 38,74 | 18,82 | 0,89 | |
| 233,59 | Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами | 90 | 0,05 | 1,4 | 0,26 | 13,9 | | | | 0,81 | 10,78 | | 12,71 | | |
| 175,18 | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 155 | 4,73 | 6,23 | 21,41 | 160,45 | 0,16 | | | 0,75 | 2,5 | 10,44 | 111,85 | 75,18 | 2,54 |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | 0,02 |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 7,16 | 12,90 | 75,16 | 440,21 | 0,20 | 15,88 | 169,55 | 5,64 | 69,93 | 150,62 | 116,82 | 3,45 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,47 | 31,27 | 134,19 | 898,90 | 0,20 | 15,88 | 169,55 | 8,61 | 107,89 | 150,65 | 148,75 | 3,47 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|---------|-------|--------|---------------------------|---------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,78 | Мясо птицы отварное (Филе индейки) | 35 | 9,34 | 10,54 | | 132,2 | 0,02 | | 4,79 | 0,14 | 7,01 | 95,8 | 9,22 | | 0,69 | |
| 470,39 | Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 134 | 3,74 | 5,07 | 21,61 | 147,11 | | | | 1,86 | 11,35 | | | 27,13 | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | | 0,02 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,60 | 17,46 | 54,30 | 428,83 | 0,02 | 0,00 | 4,79 | 2,79 | 38,69 | 95,83 | 46,46 | | 0,71 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,28 | Суп с макаронными изделиями (безглютен) | 200 | 2,18 | 2,53 | 18,26 | 104,8 | | | | 0,99 | 13,58 | | 18,14 | | | |
| 131,34 | Плов из мяса птицы (Филе индейки) | 150 | 12,78 | 20,41 | 30,44 | 356,62 | 0,07 | 1,35 | 185 | 4,32 | 17,12 | 169,3 | 34 | | 1,25 | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 667,18 | Хлеб из безбелковой смеси | 30 | 0,08 | 1,41 | 15,42 | 74,72 | | | | 0,57 | 1,93 | 0,03 | 0,21 | | 0,02 | |
| 38,85 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 17,27 | 74,8 | | | | 0,22 | 17,6 | | 9,9 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 15,48 | 24,79 | 81,39 | 610,94 | 0,07 | 1,35 | 185,00 | 6,10 | 50,23 | 169,33 | 62,25 | | 1,27 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29,08 | 42,25 | 135,69 | 1039,77 | 0,09 | 1,35 | 189,79 | 8,89 | 88,92 | 265,16 | 108,71 | | 1,98 | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 268,40 | 388,22 | 1337,12 | 9907,89 | 1,28 | 93,99 | 1093,62 | 81,81 | 901,61 | 1957,86 | 1051,69 | | 21,60 | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26,84 | 38,82 | 133,71 | 990,79 | 0,13 | 9,40 | 109,36 | 8,18 | 90,16 | 195,79 | 105,17 | | 2,16 | |