

"Утверждаю"

НП "Лидер"

Директор



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 2. Пермь"

Директор



Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Меню для детей с диагнозом пищевая аллергия (молоко и м/с продукты)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

День 1

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (БЕЗ	150	7,9	18,5	36,4	343,8	№205/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

Итого по подменю: 600,0 16,2 21,9 122,4 751,4

День 2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (Р/МАСЛО)	240	19,6	22,9	50,2	485,0	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 630,0 24,2 24,0 98,2 704,9

День 3

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО)	240	25,6	27,7	22,2	440,4	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 567,0 31,2 34,5 62,2 684,4

День 4

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (БЕЗ МАСЛА)	240	17,7	10,3	43,8	338,6	№352/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 640,0 20,8 11,2 86,1 528,5

День 5

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,7	4,9	8,1	143,5	№369/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150/7,5	3,1	8,1	25,2	186,3	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 567,0 25,0 19,8 70,3 559,4

День 6

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
--------------------	----	------	------	-----	-------	-----------------	--

наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150	3,7	7,3	39,6	238,7	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		627,0	30,9	28,9	79,6	702,3	

День 7

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,1	10,5	13,1	211,1	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150	8,6	9,0	39,0	271,4	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		560,0	30,1	20,3	95,1	684,0	

День 8

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ (БЕЗ МОЛОКА)	90	13,6	7,3	5,7	142,5	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150	3,7	7,3	39,6	238,7	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ НА Р/МАСЛЕ)	50	1,4	1,7	2,3	29,4	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		700,0	24,0	17,6	98,1	645,8	

День 9

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Р/МАСЛО)	150	5,6	7,4	36,0	232,9	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		567,0	34,9	28,9	73,6	694,6	

День 10

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО)	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ"	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		640,0	30,3	26,7	70,5	643,5	

День 11

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90	20,3	2,4	0,3	103,4	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150	8,6	9,0	39,0	271,4	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		622,0	34,9	12,6	101,3	657,2	

День 12

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
--------------------------	----	-----	-----	-----	------	--------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумм: руб
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Р/МАСЛО)	100	15,6	19,3	4,6	253,9	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150/7,5	3,1	8,1	25,2	186,3	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю: 584,0		23,9	33,0	66,9	659,7		

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об'е блюд за од прием пищи
--	------	------	------	---------	--

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

Норма: 20-25 % 15,4 - 19,3 15,8 - 19,8 67,0 - 83,8 470,0 - 587,5 500,0

Факт: 28,1 % 27,2 23,3 85,3 659,6 608,7

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1