

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Кругликий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(множественная пищевая переносимость)

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      | Mg    | Fe                        |    |  |  |  |
| 1                       |  | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9      | 10   | 11    | 12     | 13    | 14                        | 15 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
| 108,88                  | Мясо птицы отварное (филе индейки)                                   | 30           | 7,96                 | 8,98  |        | 112,61                         |               |      |        | 0,12 | 6,74  | 7,86   |       |                           |    |  |  |  |
| 211,34                  | Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безплютен)        | 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                      |    |  |  |  |
|                         |  |              | 10,77                | 14,14 | 48,47  | 365,08                         | 0,00          | 0,00 | 0,00   | 0,69 | 12,35 | 0,03   | 8,29  | 0,05                      |    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
| 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                   | Яблоко   | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                           |               |      |        | 0,22 | 17,6  | 9,9    |       |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
|                         |  |              | 17,60                | 27,90 | 68,56  | 595,87                         | 0,08          | 1,35 | 185,99 | 6,78 | 61,00 | 211,16 | 67,68 | 1,62                      |    |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
|                         |  |              | 28,37                | 42,04 | 117,03 | 960,95                         | 0,08          | 1,35 | 185,99 | 7,47 | 73,35 | 211,19 | 75,97 | 1,67                      |    |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: вторник

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   |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |        |    |                           |      |  |  |  |
| 108,37                  | Мясо птицы отварное (филе индейки)                      | 40           | 10,71                | 12,08 |        | 151,52                         |               |       |      | 0,16 | 8,43   |        |    | 10,54                     |      |  |  |  |
| 470,39                  | Каша пшеничная 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                       |      |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 14,97                | 19,00 | 54,30  | 448,15                         | 0,00          | 0,00  | 0,00 | 2,81 | 39,31  | 0,03   |    | 47,78                     | 0,02 |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |        |    |                           |      |  |  |  |
| 129,19                  | Суп картофельный с горохом                              | 200          | 4,73                 | 3,64  | 15,59  | 114,33                         |               |       |      | 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 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 667,19                  | 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                       |      |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 14,05                | 18,92 | 73,97  | 524,05                         | 0,15          | 25,00 | 8,33 | 5,10 | 75,60  | 134,94 |    | 73,32                     | 2,38 |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 29,02                | 37,92 | 128,27 | 972,20                         | 0,15          | 25,00 | 8,33 | 7,91 | 114,91 | 134,97 |    | 121,10                    | 2,40 |  |  |  |



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: среда

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 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |        |        |        |                           |    |  |  |  |
| 108,78                  | 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 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                      |    |  |  |  |
| 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    |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |        |        |        |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 14,60                | 19,15 | 58,75  | 465,61                         | 0,18          | 0,00 | 5,54   | 3,65  | 38,17  | 207,69 | 94,53  | 3,26                      |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |        |        |        |                           |    |  |  |  |
| 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  | 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    |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |        |        |        |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 14,81                | 25,66 | 70,52  | 573,00                         | 0,07          | 1,35 | 185,00 | 6,63  | 65,83  | 169,33 | 60,37  | 1,27                      |    |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |        |        |        |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 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 непереносимость

День: четверг

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      | Mg    | Fe                        |    |  |  |  |
| 1                       |  | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8     | 9      | 10   | 11    | 12     | 13    | 14                        | 15 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
| 108,78                  | 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                      |    |  |  |  |
| 547,01                  | Каша кукурузная без молока с растительным маслом                     | 134          | 3,08                 | 4,44  | 26,34  | 157,7                          |               |       |        | 2,02 | 10,00 |        | 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   |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
|                         |  |              | 12,95                | 17,36 | 63,68  | 462,81                         | 0,02          | 0,00  | 4,79   | 3,17 | 37,73 | 95,84  | 30,63 | 0,72                      |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
| 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                      |    |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
|                         |  |              | 14,6                 | 24,1  | 73,3   | 563,6                          | 0,2           | 26,7  | 148,5  | 6,0  | 54,6  | 175,7  | 61,3  | 2,1                       |    |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |       |        |       |                           |    |  |  |  |
|                         |  |              | 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

| № 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   |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |      |       |        |                           |      |  |  |  |
| 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                       |      |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |      |       |        |                           |      |  |  |  |
|                         |   |              | 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 |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |      |       |        |                           |      |  |  |  |
| 54,54                   | Рассолыник 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 (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 |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |      |       |        |                           |      |  |  |  |
|                         |   |              | 13,56                | 19,92 | 58,44  | 468,35                         | 0,02          | 0,00 | 0,00 | 4,79 | 2,64 | 27,58 | 95,83  | 23,62                     | 0,74 |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |      |       |        |                           |      |  |  |  |
|                         |   |              | 28,11                | 38,31 | 125,76 | 961,19                         | 0,06          | 0,00 | 0,00 | 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) |      |      |      |        |       |       | Минеральные вещества (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 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |        |       |       |                           |    |  |  |  |
| 108,88         | Мясо птицы отварное (филе индейки)                            | 30           | 7,96                 | 8,98  |        | 112,61                         |               |      |      | 0,12 | 6,74   |       |       | 7,86                      |    |  |  |  |
| 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          |                      |       |        |                                |               |      |      |      |        |       |       |                           |    |  |  |  |
| 38,85          | Яблоко  | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                           |               |      |      | 0,22 | 17,6   |       |       | 9,9                       |    |  |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                                       |              | 11,36                | 14,24 | 53,08  | 386,72                         | 0,00          | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 28,39  | 0,08  | 18,00 | 0,03                      |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |        |       |       |                           |    |  |  |  |
| 129,19         | Суп картофельный с горохом                                    | 200          | 4,73                 | 3,64  | 15,59  | 114,33                         |               |      |      | 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 безглютовой 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                       |    |  |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>  |              | 9,25                 | 12,07 | 89,67  | 505,46                         | 0,05          | 4,00 | 2,00 | 5,42 | 73,74  | 85,52 | 79,57 | 1,49                      |    |  |  |  |
|                | <b>Итого за День</b>  |              | 20,61                | 26,31 | 142,75 | 892,18                         | 0,05          | 4,00 | 2,00 | 7,52 | 102,13 | 85,60 | 97,57 | 1,52                      |    |  |  |  |

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                       |   |              | 3                    | 4     | 5     | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10   | 11    | 12    | 13     | 14                        | 15   |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |       |                                |               |      |       |      |       |       |        |                           |      |  |  |  |
| 108,37                  | Мясо птицы отварное (филе индейки)                      | 40           | 10,71                | 12,08 |       | 151,52                         |               |      |       |      | 0,16  | 8,43  |        | 10,54                     |      |  |  |  |
| 470,7                   | Каша пшеничная 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                       |      |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      | 14,97 | 19,00 | 54,30                          | 448,15        | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 2,81  | 39,31 | 0,03   | 47,78                     | 0,02 |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |       |                                |               |      |       |      |       |       |        |                           |      |  |  |  |
| 65,08                   | Суп картофельный с гречневой крупой                     | 200          | 2,18                 | 2,53  | 12,94 | 83,38                          |               |      |       |      | 1,03  | 12,08 |        | 29,47                     |      |  |  |  |
| 684,04                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)        | 180          | 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                       |      |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      | 11,77 | 17,21 | 75,71                          | 499,66        | 0,14 | 21,00 | 6,33 | 4,24  | 51,47 | 130,53 | 70,47                     | 1,49 |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      | 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 приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: множественная пищевая непереносимость      День: среда

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 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |       |        |       |                           |    |  |  |  |
| 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   |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |       |        |       |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 13,30                | 22,26 | 63,13  | 506,14                         | 0,07          | 1,35 | 185,00 | 5,11  | 36,65 | 169,33 | 44,11 | 1,27                      |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |       |        |       |                           |    |  |  |  |
| 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 (безпшотен) | 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  |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |       |        |       |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 12,26                | 20,55 | 63,32  | 488,44                         | 0,00          | 0,00 | 0,00   | 4,96  | 27,46 | 0,08   | 22,90 | 0,03                      |    |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |       |       |        |       |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 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 приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: четверг

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   |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |      |  |  |  |
| 108,37                  | Мясо птицы отварное (филе индейки)                      | 40           | 10,71                | 12,08 |        | 151,52                         |               |       |        |      | 0,16   | 8,43   |        | 10,54                     |      |  |  |  |
| 547,01                  | Каша кукурузная без молока с растительным маслом        | 134          | 3,08                 | 4,44  | 26,34  | 157,7                          |               |       |        |      | 2,02   | 10,00  |        | 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                       |      |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |      |  |  |  |
|                         |   |              | 14,31                | 18,37 | 59,03  | 458,69                         | 0,00          | 0,00  | 0,00   | 2,97 | 37,96  | 0,03   | 31,93  | 0,02                      |      |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |      |  |  |  |
| 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 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                           |               |       |        |      |        |        |        |                           |      |  |  |  |
| 38,85                   | Яблоко  | 110          | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                           |               |       |        |      | 0,22   | 17,6   |        | 9,9                       |      |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |      |  |  |  |
|                         |   |              | 7,08                 | 11,49 | 59,74  | 365,49                         | 0,20          | 15,88 | 169,55 | 5,07 | 68,00  | 150,59 | 116,61 | 3,43                      |      |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |        |        |        |                           |      |  |  |  |
|                         |   |              | 21,39                | 29,86 | 118,77 | 824,18                         | 0,20          | 15,88 | 169,55 | 8,04 | 105,96 | 150,62 | 148,54 | 3,45                      |      |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |        |         |                                |               |       |         |       |        |         |         |                           |    |  |  |  |
| 108,78                  | 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                      |    |  |  |  |
| 470,62                  | Каша пшеничная без молока с растительным маслом (б/сах) | 155          | 4,31                 | 6,23   | 24,94   | 173,2                          |               |       |         | 2,31  | 13,1   |         | 31,3    |                           |    |  |  |  |
| 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     |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |        |         |                                |               |       |         |       |        |         |         |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 14,17                | 18,62  | 57,63   | 454,92                         | 0,02          | 0,00  | 4,79    | 3,24  | 40,44  | 95,83   | 50,63   | 0,71                      |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |        |         |                                |               |       |         |       |        |         |         |                           |    |  |  |  |
| 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     |                           |    |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |        |         |                                |               |       |         |       |        |         |         |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 15,48                | 24,79  | 81,39   | 610,94                         | 0,07          | 1,35  | 185,00  | 6,10  | 50,23  | 169,33  | 62,25   | 1,27                      |    |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |        |         |                                |               |       |         |       |        |         |         |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 29,65                | 43,41  | 139,02  | 1065,86                        | 0,09          | 1,35  | 189,79  | 9,34  | 90,67  | 265,16  | 112,88  | 1,98                      |    |  |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |   |              |                      |        |         |                                |               |       |         |       |        |         |         |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 266,37               | 383,18 | 1294,27 | 9683,97                        | 1,29          | 97,99 | 1095,62 | 82,35 | 902,65 | 1962,25 | 1056,17 | 22,42                     |    |  |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |   |              |                      |        |         |                                |               |       |         |       |        |         |         |                           |    |  |  |  |
|                         |   |              | 26,64                | 38,32  | 129,43  | 968,40                         | 0,13          | 9,80  | 109,56  | 8,24  | 90,27  | 196,23  | 105,62  | 2,24                      |    |  |  |  |