

Приложение №3 к примерному меню

01.09.2024г.

Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с заболеванием целиакии

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	ЗАВТРАК																				
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22							
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57							
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10							
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30							
	ОБЕД																				
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70							
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35							
411	Кнели из кур с рисом	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36							
418.1	Каша из гороха с маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99							
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50							
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57							
	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	Батонки с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,26	51,81	254,86	1768,11	1,42	32,47	0,14	4,62	508,84	441,82	161,35	15,64							

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	ЗАВТРАК																				
313.1	Завтрак из творога со стуженым молоком	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02							
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	Овурди соевые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60							
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20							
405	Курочка в соусе томатном	100	11,30	11,30	3,42	160,00	0,07	2,30	0,05	0,16	15,03	130,30	64,97	1,15							
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39							
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50							
108	Хлебцы	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							
	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 сыром	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:		60,41	45,99	216,69	1518,99	0,75	156,76	0,27	2,82	667,61	738,67	180,66	11,09							

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,00	0,80
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78	
390.1	Тедфети из говядины "ежкин" с соусом	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31	
241	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89	
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
108	Хлебцы	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,97	40,34	163,85	1386,10	0,80	91,60	0,06	1,62	411,01	463,28	114,22	8,82	

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
256	Каша пшеничная вязкая	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	Хлебцы	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				
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10				
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
ОБЕД																		
107	Оурды соленные	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60				
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,30	17,75	0,03	2,40	55,68	126,68	46,28	3,13				
406	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,33	22,93	302,79	133,45	2,49				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50				
108	Хлебцы	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				
ПОЛДНИК																		
496	Каша с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,62	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86	0,80				
550	Шанежка 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:			51,68	49,78	239,55	1613,32	0,87	30,26	0,25	4,34	546,75	833,33	277,58	14,17				

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
260	Каша "Дружба"	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				
108	Хлебцы	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	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28				
ПОЛДНИК																		
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20				
408	Супе из кур с соусом	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,20				
237	Каша речневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49				
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	Хлебцы	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				
ПОЛДНИК																		
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20				
541.1	Варушки с творожными фаршами	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:			55,69	45,04	216,57	1486,43	1,09	26,15	0,46	3,90	655,93	523,68	229,76	15,11				

День: День 8

17	Свекла отварная	100	1.33	0.17	7.17	35.00	0.02	2.03	0.00	0.00	33.85	0.00	20.13	1.28
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2.37	2.65	15.05	94.38	0.10	11.55	0.00	0.08	22.80	39.20	15.20	0.78
399	Оладьи из печени по-куцлевски	100	17.30	36.70	11.80	222.00	0.25	7.20	6.90	1.20	22.00	267.00	21.00	5.20
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5.65	3.98	20.39	219.37	0.07	0.00	0.00	0.67	30.82	193.61	25.42	1.10
512.1	Компот из юрати	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	Хлебцы	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.21	30.93	159.51	1225.95	0.83	25.10	7.18	5.45	485.11	953.73	211.21	13.33

Среднее значение за период по завтракам		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	Среднее значение за период по обедам	15.02	15.45	60.56	444.66	0.18	3.49	0.10	0.67	229.19	223.67	37.49	2.05
	Среднее значение за период	28.97	27.08	112.30	813.75	0.58	54.82	0.70	2.63	197.87	291.90	120.86	8.80
	Среднее значение за период	49.82	45.53	212.56	1498.86	0.85	83.42	0.83	3.89	517.10	564.63	178.75	11.65