

Согласовано
Директор МАОУ Математического лицея



Утверждаю
генеральный директор ЗАО «Контакт»
Ю.Ю. Дымова

12 дневное лечебно –диетическое меню на учебный год для детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

г.Хабаровск
2022год

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Макронутриенты					Витамины				Минеральные вещества				
		Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергети-ч									
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.эк в/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
ГТК№94	Первый день	Завтрак													
	Каша вязкая из овсяных хлопьев с растительным маслом с изюмом и орехами(на воде)	200	16.97	19.11	13.53	288.74	022	0262	061	157	232.08	121.73	34.43	1.79	189.03
	Повидло	60,00	00	0,00	23.98	117.2	00	00	14.39	10	9.27	7.65	1.35	004	48.06
	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	00	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.08	064	30.24	116.56	008	0.008	00	8	25.6	135.83	24.48	1.17	1.25
	Итого	500	19.25	19.75	83.75	587.5	03	035	15	175	275	275	62.5	3.0	275
ГТК № 11	Салат из свежей капусты	Обед													
	ГТК№18 Суп картофельный с бобовыми	60,00	0,61	5,07	9,14	84	0,078	0,01	4,16	140	1,40	13,58	0,025	0,035	0,13
	ГТК№68 Мясо отварное для первого блюда	200,00	4,11	6,23	10,33	113,50	0,11	0,13	0,00	45	98,77	101,78	19,185	0,065	115,02
	ГТК№38 Пельмени мясные отварные с раст. маслом	6,00	1,20	0,20	0,00	6,51	0,012	0,18	0,04	00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60
	ГТК№54 Компот из кураги	160,00	15,47	14,85	35,06	281,79	0,00	0,00	0,03	00	1,47	27,00	0,00	0,00	35,34
ГТК№54	Хлеб пшеничный йодированный	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Итого	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25
		701	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
ГТК №105	Полдник														
	Кисель из яблок	200,00	014	013	15,45	121	001	00	6,0	00	16	58,00	10	0,8	10
	Кондитерские изделия - сушка	100,00	7,56	7,77	18,05	114	011	0,14	00	70	94	52-00	15,00	04	100
	Итого	350	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего	53.9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич-ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.эк в/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
Второй день																
Завтрак																
ГТК №100	Перловка отварная с пшеницей	150	15.49	18.79	13.39	295.66	018	0248	7.8	153	220.65	90.88	4.54	012	205.46	
	Фрукт	100	02	00	9	52	002	001	4.6	10	7.9	10	16	00	31	
ГТК №47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,88	
	Итого	510	19.25	19.75	83.75	587.5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
Обед																
ГТК №120	Салат «Морковный»	60,00	0,16	5.08	5.44	73	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20	
ГТК №110	Суп крестьянский	200	6.04	5.6	11.67	142.3	0,04	0,05	1,05	50	30.38	16.49	9.45	03	78.3	
ГТК № 37	Овощи тушеные с мясом	170,00	15.35	15.67	32.02	267.5	0,18	0,43	3,62	40	185.52	159.71	20.55	048	73.69	
	Сок	200,00	0,00	0,00	23.0	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	0,40	1,56	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	730	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
Полдник																
Полдник																
ГТК №86	Напиток из брусники	200	00	00	21.6	87	002	00	3.24	00	105.84	24.9	21	07	72	
ГТК №85	Орехи в ассортименте с сухофруктами	100	7.7	7.9	11.9	148	01	014	2.76	70	4.16	85.1	4	05	38	
	Итого	300	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергети-ч ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Третий день	Завтрак														
ГТК№34	Шницель мясной	90,00	11,22	14,16	15,66	218,04	0,09	0,184	0,37	82	230,87	42,54	8,15	0,95	110,36	
ГТК№21	Гречка отварная	150,00	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,095	0,90	85	7,71	79,355	20,3	0,77	115,43	
ГТК №29	Соус томатный с овощами	20,00	2,00	1,20	1,18	17,50	0,01	0,055	11,13	00	2,77	7,49	4,33	0,11	11,30	
ГТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,008	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	00	8	25,60	135,83	24,48	1,17	1,25	
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
		Обед														
ГТК №113	Салат « Осенний»	60,00	0,04	3,12	3,94	47,0	0,002	0,00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40	
ГТК №99	Рассольник б/сметаны	200,00	5,49	7,70	15,50	144,39	0,02	0,23	1,391	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51	
ГТК№42	Птица “Золотистая”	90,00	11,07	7,75	3,87	132,0	0,068	0,00	0,009	82	37,80	106,85	21,45	0,08	144,28	
ГТК№130	Картофельное пюре с растительным маслом	150,00	4,27	7,78	18,60	132,91	0,13	0,25	0,16	25	39,00	0,00	0,00	0,10	47,00	
ГТК№ 69	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	00	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,6	2,40	1,56	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,1	0,70	1,25	
	Итого	800	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385	
		Полдник														
ГТК№52	Компот из изюма	200	068	00	15,5	105	003	001	2,6	00	15	29,67	6	079	41	
ГТК№51	Орехи в ассортименте	40	6,62	7,9	9,0	78	007	011	05	60	67,1	60,33	4	00	38	
	Фрукт	150,00	0,40	00	9,00	52,00	0,02	0,02	2,9	10	27,9	20,00	16,0	041	31,00	
	Итого	350	7,7	7,9	33,5	235	012	014	6,0	70	110	110	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
Четвертый день																
Завтрак																
ГТК№90	Каша вязкая из риса(на воле) с курагой и орехом	200,00	15.85	18.52	17.2	205.6	00	025	1.02	165	216.5	97.075	16.72	029	89.56	
ГТК№89	Запеченное яблоко	120	04	043	12.75	171.2	02	001	11.38	00	18.3	12.14	9.94	031	147.22	
ГТК№ 47	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	2.6	00	8.05	9.785	5.24	00	36.66	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Итого	570	19.25	19.75	83.75	587.5	03	035	15	175	275	275	62.5	3	275	
Обед																
ГТК№7	Салат "Здоровье"	60	03	3.74	4.62	55	002	002	093	80	35.1	20.95	6.28	008	31.2	
ГТК№115	Суп из овощей с птицей	200/10	5.8	10.0	16.0	176	011	012	1.49	95	44.7	60.67	11.51	02	52.8	
ГТК№30	Азу	150	14.14	10.05	11.9	196	007	017	1.72	00	63.6	88.48	7.01	012	109.79	
ГТК№58	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,2	00	19.8	80,00	0,02	0,17	3,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	65,00	3.91	3.36	57.61	211.5	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной	50	2.6	05	7.32	104	01	00	13.53	50	116.5	36	14.1	07	1.25	
	Итого	755	26.95	27.65	117.25	822.5	042	049	21.0	245	385	385	87.5	4.2	385	
Полдник																
	Сок	200,00	0,00	0,00	17.4	90	0,00	0,00	5.0	00	16,00	14.0	10,00	0,20	79.4	
	Кондитерское изделие - галлеты	55	7.3	7.9	9.05	93	01	012		60	84	86	10.0	04	20.6	
	Фрукт	100	04	00	7.05	52	002	002	1.0	10	10	10	5	06	10	
	Итого	355	7.7	7.9	33.5	235	012	014	6.0	70	110	110	25.0	1.2	110	
	Всего		53.9	55.3	234.5	1645	084	098	42.0	490	770	770	175	8.4	770	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Пятый день															
	Завтрак															
ГТК №98	Каша пшеничная с мясом	170,00	16,97	18,27	35,07	408,78	0,2	0,17	8,22	159	230,27	156,21	22,88	1,212	221,752	
	Фрукт	100	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65	
ГТК №47	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,00	16	65	0,00	0,08	2,6	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,080	0,00	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938	
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
	Обед															
ГТК №114	Салат «Заря»	60,00	0,4	5,12	4,2	64	0,00	0,00	2,74	70	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40	
ГТК №103	Борщ «Сибирский» б/сметаны	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00	0,06	0,08	1,15	27	78,56	61,46	5,15	0,07	49,968	
ГТК №40	Биточки мясные	90,00	11,46	6,34	6,0	106,90	0,00	0,258	0,00	50	65,42	55,45	6,73	0,20	58,52	
ГТК №27	Рагу из овощей	150,00	4,28	10,63	16,13	118,76	0,16	0,14	1,78	36	68,12	48,95	12,60	0,09	47,99	
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872	
	Хлеб ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	810	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
	Полдник															
ГТК № 105	Кисель из яблок	200,00	0,14	0,13	15,45	121	0,01	00	4,01	00	16	58,00	10	0,8	10,00	
	Кондитерские изделия-сушки	70,00	7,16	7,77	13,05	87,7	009	012	00	60	76,07	30	10	00	84,35	
	Фрукт	130,00	0,40	0,00	5,00	26,30	0,02	0,02	1,99	10	17,93	22,00	5,0	04	15,65	
	Итого	400	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич-ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Шестой день	Завтрак													
ТТК №104	Гречка отварная с птицей с зеленым горошком	200	16.25	18.95	13.25	301.46					228.9				
ТТК №94	Соус из кураги	45	00	00	16.7	75.34	02	026	003	155	5	104.21	25.76	06	205.78
ТТК №46	Чай с сахаром с лимоном	200/5	02	00	16	65	00	008	14.07	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Итого	500	19.25	19.75	83,75	587.5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
		Обед													
ТТК №11	Салат "Свеколка"	60,00	1,00	2,45	3,44	56,00	0,02	0,03	0,98	00	28,80	22,58	5,03	0,02	56,23
ТТК №83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	7,39	7,30	10,80	126,65	0,00	0,03	0,48	13	18,31	76,53	6,72	0,02	125,86
ТТК №92	Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	90,00	9,40	12,10	6,94	131,45	0,17	0,12	2,77	170	46,89	29,10	6,02	0,09	0,00
ТТК № 132	Кабачки тушеные с капустой	150,00	3,60	4,50	29,35	171,70	0,01	0,13	0,00	2	8,90	39,89	4,03	0,27	00
	Сок	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00					133,6				
							0,02	0,17	3,24	00	0	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00					116,5				
							0,10	0,00	13,53	50	0	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	810	26,95	27,65	117,25	822.5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
		Полдник													
ТТК №63	Компот из чернослива	200,00	00	00	14.89	110	00	00	3,1	00	26	14	10	0,10	45,60
	Кондитерские изделия -печенье с отрубями	50,00	7.3	7.9	13.61	73									
	Фрукт	150,00	0,40	-	5	52,00	0,04	0,02	2,62	00	68.79	80.82	10.62	09	25.5
	Итого	400	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич-ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Седьмой день	Завтрак													
ТТК №93	Крупа перловая отварная с фасолью и птицей	190	16.25	18.95	5.97	259.6	0,2	0,26	0,00	155	225.68	101.565	25.31	056	188.72
	Повидло	60	00	00	23.98	117.2	00	00	15	10	9.27	7.65	1.35	004	48.06
ТТК №47	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	00	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Итого	500	19.25	19.75	83,75	587.5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
		Обед													
ТТК №111	Салат из свежей капусты	60,00	0,61	5,07	9,14	84	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20
ТТК №73	Суп « Харчо»	200	5,04	5,60	7,16	102,30	0,04	0,16	00	50	10,38	16,49	11,58	0,17	78,30
ТТК № 125	Рагу с мясом	170,00	15.22	15.68	15.61	270	0,18	0,32	3.3	20	116.52	173,71	14.21	0,31	124,69
ТТК № 55	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	00	00	3,17	20	105,0	0,00	14,21	0,50	151,00
	Хлеб	50,00	2,80	0,80	47,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	730	26,95	27,65	117,25	822.5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
		Полдник													
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
ТТК №106	Орехи с курагой	60,00	7,30	7,90	12,70	91,00	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80
	Фрукт	150,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60
	Итого	410	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Восьмой день	Завтрак													
ТТК 608	Каша пшеничная с мясом	200,00	17.17	19.11	19.63	288.74	0,15	0,262	2.72	158	232.08	132.76	31.43	1.07	196.05
ТТК 604	Соус из кураги	60,00	0,00	0,00	17.98	117.2	0,00	0,00	12.28	9	9.27	7,65	1,35	0,01	41,04
ТТК 647	Чай с сахаром	200	00	00	16	65	00	008	00	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66
	Хлеб –пшеничный водированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	0,00	8	25,60	124,8	24,48	1,92	1,25
	Итого	500	19.25	19.75	83,75	587.5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
		Обед													
ТТК 617	Салат «Пестрый»	60,00	0,72	3.1	7.19	59.0	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,10
ТТК 696	Борщ с картофелем капустой б/сметаны	200,00	5,89	9,00	21,10	166,50	0,06	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38
ТТК 6159	Рыба запеченная по-гречески	100,00	10,11	6.31	5.88	95,25	0,01	0,17	0,33	48	110,2	123,54	18,15	0,18	116,798
ТТК 6130	Картофель пюре с растительным маслом	150,00	4,27	7,78	18,60	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,00	0,00	0,00	0,10	47,00
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	90,00	000	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
	Хлеб пшеничный водированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0,00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,1	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	820	26,95	27,65	117.25	822.5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
		Полдник													
Рц 648 СВ 2004г	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах.	200,00	014	013	15.45	121	001	00	1.82	00	16	58	10	08	63.73
	Кондитерские изделия- галлеты	50,00	7.16	7.77	9.05	87.7	009	012	00	60	78.57	41.82	5.6	01	20.6
	Фрукт	130,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30	25,67
	Итого	380	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0.14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич-ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.экв./сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Девятый день	Завтрак														
ГТК № 93	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами	90,00	12.74	15.33	9.63	210.44	004	0185	024	95	161.2	55.95	12.24	1.0	130.09	
ГТК № 71	Гречка отварная	160,00	4.23	3.78	23.77	195.5	018	008	00	70	80.09	84.46	20.54	1.0	107	
ГТК № 46	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,075	14,76	00	8,05	9,79	5,24	000	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2.08	064	34.35	116.56	008	001	00	10	25.6	124.8	24.48	1.0	1.25	
	Итого	500	19.25	19.75	83.75	587.5	03	035	15	175	275	275	62.5	3	275	
		Обед														
ГТК № 1	Винегрет овощной	60,00	1.3	4.3	4.2	54.0	0,01	0,02	2,61	00	30,17	28,58	7,60	0,02	45,65	
ГТК № 134	Суп картофельный с чечевицей с птицей	200/10	5,80	10.0	16,0	176.0	0,11	0,12	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80	
ГТК № 131	Рагу из овощей с мясом	170,00	14.45	12.05	11.27	252.8	0,10	0,34	1,57	90	135,6	89,75	13,69	0,78	81,74	
	Сок	200,00	0,00	0,00	24.89	90,00	0,00	0,00	1,80	00	26,00	14,00	10,00	0,10	202,00	
	Хлеб пшеничный	60,00	2,80	0,80	53,57	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	00	13,53	50	116,5	0	36,0	14,10	0,70	1,25
	Итого	750	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
		Полдник														
ГТК № 86	Напиток из брусники	200	00	00	21.6	87	002	00	3.24	00	105.8	24.9	21	07	72	
ГТК № 85	Орехи в ассортименте с сухофруктами	100	7.7	7.9	11.9	148	01	014	2.76	70	4.16	85.1	4	05	38	
	Итого	300	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергет ич ценност ь	Витамины				Минеральные вещества					
						г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг
Десятый день															
Завтрак															
ТТК/694 Каша вязкая из овсяных хлопьев с фруктом и орехом	200,00	16,97	19,11	13,53	288,74	0,22	0,262	0,61	157,0	223,08	121,73	31,43	1,79	189,03	
Повидло	60	00	00	23,98	117,2	00	00	14,39	10	9,27	7,65	1,35	0,04	48,06	
ТТК/647 Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	0,008	00	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
Хлеб пшеничный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,008	0,0008	00	8	25,6	135,83	24,48	1,17	1,25	
Подоброанный															
Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
Обед															
ТТК/64 Овощи натуральные свежие /помидор порциями/	60,00	0,04	0,18	0,78	3,60	0,002	00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40	
ТТК/699 Рассольник б/сметаны	200,0	5,49	7,70	15,50	144,39	0,02	0,22	1,39	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51	
ТТК/697 Печень тушеная с соусом томатным с овощами	90,00	13,15	14,92	16,51	209,01	0,078	0,005	5,27	47	57,85	17,00	0,00	0,27	27,25	
ТТК/6100 Перловка отварная	150,0	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,095	0,90	90	7,71	79,35	20,30	0,77	115,43	
ТТК/644 Компот из кураги	200,0	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	0,00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10	
Хлеб пшеничный	45,0	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	1,62	1,56	
Подоброанный															
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40,0	1,56	0,30	4,39	62,40	0,08	0,00	7,46	40	99,14	21,60	8,46	0,42	0,75	
Итого	785	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
Полдник															
Сок	200,0	0,00	0,00	11,80	110	0,00	0,00	3,1	00	26	14,00	10,00	0,20	69,60	
Кондитерское изделия- печенье с отрубями	50,00	7,30	7,90	12,70	73	0,08	0,12	0,28	70	69	80,82	10,62	0,80	19,80	
Фрукт	150,0	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,0	15,18	4,38	0,20	20,60	
Итого	400	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Одиннадцатый день	Завтрак													
ТТК № 102	Каша пшеничная (на воде) с изюмом и орехами	190	16.25	18.95	11.97	259.6	02	025	2.72	156	225.68	101.56	25.21	059	195.74
ТТК № 94	Соус из кураги	60	00	00	17.98	117.2	00	00	12.28	9	9.27	7.65	1.35	001	41.04
ТТК № 47	Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	0,08	00	00	8.05	9.79	5.34	00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2.8	08	37.8	145.7	0,1	0,01	0,00	10	32	156	30.6	2.4	1.56
	Итого	500.00	19.25	19.75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	175	275,0	275,00	62,50	3,00	275,00
		Обед													
ТТК № 128	Салат «Овощной»	60,00	0,48	3,08	3,44	53	00	00	1,0	0,00	4,6	2,8	2,8	0,12	28,2
ТТК № 135	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00	0,06	0,08	1,15	24	78,56	64,66	5,15	0,07	53,97
ТТК № 41	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	90,00	5,43	11,39	12,10	129,15	0,02	0,19	2,72	161	82,94	50,74	10,93	0,56	19,60
ТТК № 26	Пюре гороховое	150,00	10,79	7,78	18,85	136,65	0,14	0,21	0,00	0,00	44,40	60,80	13,92	0,25	184,42
	Сок	200,00	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00	0,00	2,60	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	800	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
		Полдник													
ТТК № 63	Компот из чернослива	200	00	00	14.89	110	00	00	3.1	00	26	28	10	01	45.6
	Кондитерские изделия -сушка	40,00	7.3	7.9	13.25	73	011	014	00	60	66.1	52	5.0	03	33.4
	Фрукт	125,00	0,40	0,00	5,36	52,00	0,01	00	2,9	10	17,90	30,00	10,00	0,8	31,00
	Итого	365	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53.9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Двенадцатый день														
	Завтрак														
ГТК №101	Гречка отварная с птицей	160,00	16,57	18,68	24,76	234,74	002	025	1,02	165	223,05	128,28	22,84	077	89,87
ГТК №89	Запеченное яблоко	120	04	043	12,75	171,2	02	001	11,38	00	18,3	12,14	9,94	031	147,22
ГТК № 46	Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	008	2,6	00	8,05	9,785	5,24	00	36,66
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0,00	10	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25
	Итого	520	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
	Обед														
ГТК № 7	Салат «Витаминный»	60,00	1,00	2,42	5,34	61,00	0,02	0,02	0,40	00	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49
ГТК №20	Суп картофельный с рисовой крупой	200,00	7,43	6,30	19,28	143,40	0,10	0,075	0,14	120	14,09	50,60	3,01	0,16	139,86
ГТК №44	Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,01	0,15	0,04	00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60
ГТК № 46	Поджарка из рыбы	100,00	7,08	9,79	5,79	127,55	0,08	0,117	3,22	65	129,08	16,20	17,15	0,61	191,24
ГТК №23	Капуста тушеная	150,00	5,58	7,78	6,72	121,90	0,01	0,108	2,90	00	75,77	64,14	12,86	0,18	0,00
С02004г 01004В	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,00	0,10	0,00	35,00	117,00	0,00	0,01	0,77	00	9,40	23,24	5,20	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25
	Итого	815	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385
	Полдник														
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	6,0	00	16,00	14,00	10,00	0,2	89,40
	Кондитерские изделия - галлеты	55	7,30	7,90	9,05	93	0,1	0,12	00	60	84,0	86,00	10,00	04	20,6
	Фрукт	100	04	00	7,05	52	002	002	1,0	10	10	10	5,0	06	10
	Итого	355	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	7,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	43,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Пропишуровано

Пронумеровано

12 листов

Генерал-директор



Државна агенција