

**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для о
Краснодарского края с заболеванием: аллерги**

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День/неделя: Понедельник -1

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник -1						
294М/БДМ	Котлеты рубленые (из мяса индейки-филе)	80	13.05	8.36	11.20	171.39
	Соус овощной	30	0.75	1.57	4.23	34.46
302М/БМД	Рис отварной (масло растительное)	150	3.78	3.54	39.96	206.79
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0.06	0.01	10.19	42.29
0	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00
0	Фрукты (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.40
Итого за Завтрак		607	19.71	14.15	87.00	558.34

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	6.60
259М/БМД	Жаркое по-домашнему (индейка филе)	175	17.44	11.94	18.26	249.40
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0.16	0.16	13.90	58.70
0	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.75
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50
	Фрукты (яблоки)	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого за Завтрак		685	22.44	13.51	73.53	510.95

День/неделя: Среда-1

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
24М/БМД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.75	5.12	2.75	61.09
312К	Котлеты рубленые (из мяса птицы кур)	80	19.76	7.28		142.48
	Соус овощной	30	0.75	1.57	4.23	34.46
	Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным	150	3.24	4.04	20.99	133.21
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91
0	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.75
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50

0	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00
Итого за Завтрак		740	28.88	18.71	73.74	582.39

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
45/М/БМД	Салат из белокачанной капусты	80	1.24	4.07	7.51	72.36
233М/328М	Рыба запеченая (минтай филе), без соуса	80	16.62	7.89	1.31	143.15
	Соус овощной	30	0.75	1.57	4.23	34.46
312М/БМД	Картофельное пюре (растительное масло)	150	2.58	4.51	21.03	135.29
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0.06	0.01	10.19	42.29
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.10	87.00
Итого за Завтрак		597	24.55	18.64	61.37	514.55

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
23М/ссж	Салат из свежих помидоров	70	0.77	3.13	3.21	45.53
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, масло растит	150	14.22	15.88	0.78	202.81
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0.16	0.16	13.90	58.70
0	Фрукты (Груши)	120	0.48	0.36	12.36	56.40
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50
Итого за Завтрак		605	20.45	20.23	58.13	500.95

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
71М	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	6.60
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика (масло рас	90	16.34	16.55	14.29	271.35
184К	Рагу из овощей	160	2.54	8.38	19.63	164.97
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00

Итого за Завтрак		775	25.11	25.88	93.11	712.33
---------------------	--	-----	-------	-------	-------	--------

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
23М/ссж	Салат из свежих помидоров	70	0.77	3.13	3.21	45.53
235/М	Шницель рыбный (минтай филе) с маслом	90	13.61	13.81	8.30	212.49
125/М/БМ Д	Картофель отварной (масло раст.)	170	3.22	5.64	26.24	168.93
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0.16	0.16	13.90	58.70
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50
0	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00
Итого за Завтрак		745	23.32	23.59	94.68	692.15

День/неделя: Среда-2

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
45/М/БМД	Салат из белокачанной капусты	80	1.24	4.07	7.51	72.36
288М	Кролик отварной без масла	80	19.56	10.14	0.37	170.20
363К	Соус томатный (2-й вариант)	30	0.43	1.09	2.79	22.84
	Каша вязкая гречневая на воде (для меню)	150	4.61	4.82	20.79	144.85
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0.16	0.16	13.90	58.70
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50
Итого за Завтрак		630	32.69	23.42	91.82	710.70

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
292М/БМД	Птица (грудки кур.), тушенные в соусе с о	270	33.30	19.72	28.27	426.46
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
0	Фрукты (Груши)	180	0.72	0.54	18.54	84.60
Итого за Завтрак		690	37.18	20.66	76.12	644.97

День/неделя: Пятница-2**Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет
			Б	Ж	У	
20М/ссж	Салат из свежих огурцов	70	0.47	3.06	1.27	34.34
297/М/БМД	Фрикадельки из кур	65	9.77	8.83	4.83	138.09
363К	Соус томатный (2-й вариант)	50	0.72	1.81	4.65	38.06
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло рас	150	5.83	4.19	37.37	210.61
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91
	0 Фрукты (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.40
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50
Итого за Завтрак		720	22.07	19.07	97.73	654.92

**бучающихся общеобразовательных организаций
гия на коровье молоко**

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
0.07		5.90	2.25	12.32	138.44	18.93	1.33
0.04	2.85	240.00	0.80	8.83	16.81	7.90	0.27
0.04			1.54	4.87	81.17	27.03	0.54
0.00	2.90		0.01	7.75	9.78	5.24	0.89
0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
0.04	12.00	6.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
0.22	17.75	251.90	5.10	57.57	276.80	76.50	6.08

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
0.17	23.70	7.90	3.06	27.46	226.75	42.63	2.25
0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.99
0.04			0.33	5.75	21.75	8.25	0.50
0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
0.35	51.91	21.40	4.47	91.06	333.22	93.07	9.42

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
0.04	12.61		2.52	13.01	23.86	12.98	0.56
0.05		10.40	0.31	14.84	208.48	19.90	1.48
0.04	2.85	240.00	0.80	8.83	16.81	7.90	0.27
0.09		20.00	0.05	27.89	111.48	16.07	0.60
0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
0.04			0.33	5.75	21.75	8.25	0.50
0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98

0.02	30.00		0.15	10.50	10.50	6.00	2.10
0.32	45.56	271.90	4.71	94.51	440.62	87.25	7.33

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
0.02	28.75	160.00	1.86	32.40	24.01	13.12	0.45
0.12	2.12	52.30	0.34	46.58	257.88	58.89	0.97
0.04	2.85	240.00	0.80	8.83	16.81	7.90	0.27
0.16	25.80		1.89	16.58	75.65	29.89	1.19
0.00	2.90		0.01	7.75	9.78	5.24	0.89
0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
0.44	62.42	455.30	6.00	129.64	463.13	138.54	5.72

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
0.04	14.10		1.70	11.96	22.34	12.24	0.58
0.08		280.00	1.99	62.55	215.29	13.50	2.81
0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.99
0.02	6.00		0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0.27	24.11	283.50	5.32	122.15	336.36	69.13	8.91

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
0.13	0.53		4.68	19.90	26.13	26.34	2.82
0.14	19.05	720.00	3.83	25.78	75.43	34.44	1.14
0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80

0.42	63.88	721.50	9.84	92.78	216.10	106.53	9.68
------	-------	--------	------	-------	--------	--------	------

--	--	--	--	--	--	--	--

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
0.04	14.10		1.70	11.96	22.34	12.24	0.58
0.12	4.97	34.90	4.47	52.77	208.22	48.44	1.23
0.19	32.20		2.36	23.46	94.98	37.47	1.51
0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.99
0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0.02	30.00		0.15	10.50	10.50	6.00	2.10
0.49	85.28	38.40	9.84	123.54	415.56	133.14	8.18

--	--	--	--	--	--	--	--

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
0.02	28.75	160.00	1.86	32.40	24.01	13.12	0.45
0.11	1.64		0.46	26.04	3.82	24.07	3.11
0.03	1.19	22.42	0.53	1.65	5.20	2.15	0.10
0.16		20.00	0.34	9.55	109.90	72.67	2.45
0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.99
0.02		2.50		7.25	22.50	5.00	0.53
0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0.47	35.59	208.42	4.34	101.73	244.95	146.00	9.40

--	--	--	--	--	--	--	--

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
0.35	30.75	878.50	4.44	53.39	323.11	73.13	3.41
0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
0.46	39.85	878.50	5.68	101.74	394.95	112.33	9.20

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
0.02	4.69		1.39	11.39	20.16	9.38	0.34
0.06	0.96	33.60	0.71	9.02	85.52	12.42	0.97
0.04	1.98	37.36	0.89	2.74	8.66	3.59	0.17
0.09			2.34	11.17	46.41	8.55	0.86
0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
0.04	12.00	6.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0.36	19.73	78.46	6.63	76.43	256.49	74.09	7.60

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464115

Владелец Лисиенко Галина Валерьевна

Действителен с 24.10.2023 по 23.10.2024