

"Утверждаю"

НП "Лидер"

Директор _____ //

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 2" г. Перми

Директор _____ //

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

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

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

День 1

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|--|
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (БЕЗ | 150 | 7,9 | 18,5 | 36,4 | 343,8 | №205/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ | 200 | | | 9,3 | 37,2 | №616/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/П2013/5 | |
| ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | №589/п2013/5 | |
| Итого по подменю: | 600,0 | 16,2 | 21,9 | 122,4 | 751,4 | | |

День 2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (Р/МАСЛО) | 240 | 19,6 | 22,9 | 50,2 | 485,0 | №329/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 630,0 | 24,2 | 24,0 | 98,2 | 704,9 | | |

День 3

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--|
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ. | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 74,2 | №2/ЕСТН2018 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО) | 240 | 25,6 | 27,7 | 22,2 | 440,4 | №327/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| Итого по подменю: | 567,0 | 31,2 | 34,5 | 62,2 | 684,4 | | |

День 4

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--|
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (БЕЗ МАСЛА) | 240 | 17,7 | 10,3 | 43,8 | 338,6 | №352/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 200/20 | 0,1 | | 13,1 | 52,8 | №652/Диет.сб./М2 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 640,0 | 20,8 | 11,2 | 86,1 | 528,5 | | |

День 5

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. | 60 | 0,5 | 6,1 | 1,2 | 61,0 | №15/ЕСТН2018 | |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА) | 90 | 16,7 | 4,9 | 8,1 | 143,5 | №369/ЕСТН2018/5 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО) | 150/7,5 | 3,1 | 8,1 | 25,2 | 186,3 | №150/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| Итого по подменю: | 567,0 | 25,0 | 19,8 | 70,3 | 559,4 | | |

День 6

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

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

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

Итого по подменю: **627,0** 30,9 28,9 79,6 702,3

День 7

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

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

Итого по подменю: **560,0** 30,1 20,3 95,1 684,0

День 8

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

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

Итого по подменю: **700,0** 24,0 17,6 98,1 645,8

День 9

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

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

Итого по подменю: **567,0** 34,9 28,9 73,6 694,6

День 10

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

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

Итого по подменю: **640,0** 30,3 26,7 70,5 643,5

День 11

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

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

Итого по подменю: **622,0** 34,9 12,6 101,3 657,2

День 12

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

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

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

Средние значения за период

| Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | Сумма об'ема блюда за один прием пищи,г |
|--|---|-------------|-------------|---------------|---|
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет | | | | | |
| Норма: 20-25 % | 15,4 - 19,3 | 15,8 - 19,8 | 67,0 - 83,8 | 470,0 - 587,5 | 500,0 |
| Факт: 28,1 % | 27,2 | 23,3 | 85,3 | 659,6 | 608,7 |
| | <u>Б : Ж : У = 1 : 0.9 : 3.1</u> | | | | |