

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Завтрак «Переменка, Обед «Обжорка»)

Сезон (весна-лето)

Для организации питания детей

с диагнозом целиакия

(безглютеновая диета)

В возрасте 7-11 лет

"Утверждаю"

НП "Лидер"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 2" г. Перми

Директор _____ //

Директор _____ //

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Меню для детей 7-11 лет /целиакия (безглютеновая диета)/весна-лето

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

День 1

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90,0	23,0	7,7	0,6	163,3	0,06	№295/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	150,0	4,7	6,2	21,4	160,6	2,14	№248/ЕСТН2013/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	620,0	32,0	19,4	63,2	555,1	6,32		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60,0	1,1	5,3	4,6	71,1	0,46	№148/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200,0	1,5	0,2	9,2	44,2	0,92	№92/ЕСТН2018/5	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,9	14,7		195,9		№335/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	3,6	43,3	205,9	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	730,0	22,3	28,7	98,3	740,3	9,83		

День 2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,4	15,1		197,0		№405/Диет.сб.201	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ МУКИ, Р/МАСЛО) 160Г	160,0	3,6	5,5	10,3	105,6	1,03	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	540,0	23,1	25,6	38,7	476,8	3,87		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО)	200,0	9,4	12,9	3,3	166,6	0,33	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (БЕЗ ХЛЕБА И	90,0	12,3	3,7	2,0	90,1	0,20	№307/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150,0	3,8	3,6	27,5	157,7	2,75	№170/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	730,0	35,5	32,6	71,3	719,5	7,13		

День 3

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	5,1	2,0	57,2	0,20	№9/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240,0	17,4	7,5	41,4	302,9	4,14	№352/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	537,0	22,2	17,5	70,9	528,7	7,09		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
--------------------------------------	------	-----	-----	-----	------	------	----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	5,0	5,1	14,5	123,8	1,45	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90,0	20,3	2,4	0,3	103,4	0,03	№363/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150,0	3,7	5,5	39,6	223,0	3,96	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	2,02	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	744,0	34,3	22,9	93,9	717,5	9,39		

День 4

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,9	14,7		195,9		№335/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	3,6	43,3	205,9	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 640,0 20,4 23,8 88,3 648,4 8,83

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	5,1	5,1	69,8	0,51	№47/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" *	200,0	1,4	4,2	7,0	71,0	0,70	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	16,5	16,0	0,9	213,1	0,09	№341/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	8,6	7,3	39,0	255,7	3,90	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 730,0 31,6 37,5 93,9 838,2 9,39

День 5

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60,0	0,6	3,7	2,2	44,6	0,22	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	19,1	4,0		112,4		№369/ЕСТН2018/5	
РИЗОТТО.	150,0	3,4	6,5	33,7	207,0	3,37	№381/МОСКВА	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 530,0 26,8 19,1 63,2 531,4 6,32

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (Р/МАСЛО)	200,0	7,5	10,7	13,4	180,4	1,34	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МУКИ) 280Г	280,0	35,1	9,1	25,4	324,0	2,54	№373/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 770,0 46,7 24,8 81,1 734,4 8,11

День 7

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018/5	
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗГЛЮТЕНА)	90,0	14,7	13,4	1,2	184,5	0,12	№555/МОСКВА	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	8,6	7,3	39,0	255,7	3,90	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			10,1	40,3	1,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 530,0 27,5 25,7 68,5 614,2 6,85

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С	214,0	5,0	6,0	13,4	127,9	1,34	№97/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240,0	17,4	7,5	41,4	302,9	4,14	№352/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	744,0	26,7	23,3	98,1	708,7	9,81		
День 8								
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ (БЕЗ МОЛОКА,	90,0	14,5	7,2	0,1	123,4	0,01	№303/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З НА Р/М	150,0	4,0	3,5	6,8	74,7	0,68	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8	3,15	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	620,0	24,5	16,4	65,7	507,3	6,57		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ	200,0	4,5	4,6	17,5	129,0	1,75	№144/П2013/5	
МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ 280Г (БЕЗ МУКИ)	280,0	18,4	20,1	27,4	364,4	2,74	№321/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	28,0	30,0	84,0	717,2	8,40		
День 9								
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90,0	20,3	2,4	0,3	103,4	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180,0	4,6	4,7	33,0	192,8	3,30	№170/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	580,0	29,1	12,1	64,7	483,0	6,47		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200,0	1,5	0,2	9,2	44,2	0,92	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА)	90,0	17,9	12,3		181,9		№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	150,0	4,7	6,2	21,4	160,6	2,14	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА*	200,0	1,0	0,2	25,1	105,8	2,51	№599/Диет.	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	730,0	30,1	30,0	80,0	708,9	8,00		
День 10								
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	19,1	5,2		123,2		№369/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	3,6	43,3	205,9	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	610,0	23,5	14,3	83,5	555,9	8,35		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	5,1	2,0	57,2	0,20	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	5,0	5,1	14,5	123,8	1,45	№121/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240,0	22,3	12,7	43,6	377,9	4,36	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	744,0	32,6	27,8	102,0	787,5	10,20		
День 11								

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	N блюда по сборн.	Сумма руб
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (БЕЗГЛЮТЕНА)	90,0	14,6	1,8	0,1	74,8	0,01	№347/П2013/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	8,6	7,3	39,0	255,7	3,90	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 530,0 32,5 21,2 68,1 592,0 6,81

Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200,0	1,8	0,3	13,9	65,2	1,39	№97/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
ОВОЩИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (ВАРИАНТ №2/1) 180Г	180,0	3,2	6,5	10,7	113,4	1,07	315/МОСКВА 2022	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 770,0 36,2 34,8 63,2 709,7 6,32

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 блюд 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: 23,4 % 26,1 19,5 67,4 549,3 573,7

Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,6

Обед "Обжорка" 7-11 лет

Норма: 30-35 % 23,1 - 27,0 23,7 - 27,7 100,5 - 117,3 705,0 - 822,5 700,0
Факт: 31,4 % 32,3 29,2 86,5 738,2 746,2

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7

"Утверждаю"

НП "Лидер"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Директор _____//

Директор _____//

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Меню для детей 7-11 лет /целиакия (безглютеновая диета)/весна-лето

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

День 1

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90г	90,0	23,0	7,7	0,6	163,3	0,06	№295/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	150,0	4,7	6,2	21,4	160,6	2,14	№248/ЕСТН2013/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 620,0 32,0 19,4 63,2 555,1 6,32

День 2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,4	15,1		197,0		№405/Диет.сб.201	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ МУКИ, Р/МАСЛО) 160г	160,0	3,6	5,5	10,3	105,6	1,03	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 540,0 23,1 25,6 38,7 476,8 3,87

День 3

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	5,1	2,0	57,2	0,20	№9/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240,0	17,4	7,5	41,4	302,9	4,14	№352/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 537,0 22,2 17,5 70,9 528,7 7,09

День 4

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,9	14,7		195,9		№335/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	3,6	43,3	205,9	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 640,0 20,4 23,8 88,3 648,4 8,83

День 5

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60,0	0,6	3,7	2,2	44,6	0,22	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	19,1	4,0		112,4		№369/ЕСТН2018/5	
РИЗОТТО.	150,0	3,4	6,5	33,7	207,0	3,37	№381/МОСКВА	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 530,0 26,8 19,1 63,2 531,4 6,32

День 7

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018/5	
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗГЛЮТЕНА)	90,0	14,7	13,4	1,2	184,5	0,12	№555/МОСКВА	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	8,6	7,3	39,0	255,7	3,90	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			10,1	40,3	1,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 530,0 27,5 25,7 68,5 614,2 6,85

День 8

Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ (БЕЗ МОЛОКА,	90,0	14,5	7,2	0,1	123,4	0,01	№303/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З НА Р/М	150,0	4,0	3,5	6,8	74,7	0,68	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8	3,15	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 620,0 24,5 16,4 65,7 507,3 6,57

День 9

Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90,0	20,3	2,4	0,3	103,4	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180,0	4,6	4,7	33,0	192,8	3,30	№170/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 580,0 29,1 12,1 64,7 483,0 6,47

День 10

Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	19,1	5,2		123,2		№369/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	3,6	43,3	205,9	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 610,0 23,5 14,3 83,5 555,9 8,35

День 11

Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (БЕЗГЛЮТЕНА)	90,0	14,6	1,8	0,1	74,8	0,01	№347/П2013/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	8,6	7,3	39,0	255,7	3,90	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 530,0 32,5 21,2 68,1 592,0 6,81

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд 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: 23,4 % 26,1 19,5 67,4 549,3 573,7

Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,6

"Утверждаю"

НП "Лидер"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Директор _____//

Директор _____//

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Меню для детей 7-11 лет /целиакия (безглютеновая диета)/весна-лето

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

День 1

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60,0	1,1	5,3	4,6	71,1	0,46	№148/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200,0	1,5	0,2	9,2	44,2	0,92	№92/ЕСТН2018/5	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,9	14,7		195,9		№335/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	3,6	43,3	205,9	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 730,0 22,3 28,7 98,3 740,3 9,83

День 2

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО)	200,0	9,4	12,9	3,3	166,6	0,33	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (БЕЗ ХЛЕБА И	90,0	12,3	3,7	2,0	90,1	0,20	№307/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150,0	3,8	3,6	27,5	157,7	2,75	№170/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 730,0 35,5 32,6 71,3 719,5 7,13

День 3

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	5,0	5,1	14,5	123,8	1,45	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90,0	20,3	2,4	0,3	103,4	0,03	№363/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150,0	3,7	5,5	39,6	223,0	3,96	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	2,02	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 744,0 34,3 22,9 93,9 717,5 9,39

День 4

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	5,1	5,1	69,8	0,51	№47/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" *	200,0	1,4	4,2	7,0	71,0	0,70	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	16,5	16,0	0,9	213,1	0,09	№341/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	8,6	7,3	39,0	255,7	3,90	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 730,0 31,6 37,5 93,9 838,2 9,39

День 5

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (Р/МАСЛО)	200,0	7,5	10,7	13,4	180,4	1,34	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МУКИ) 280Г	280,0	35,1	9,1	25,4	324,0	2,54	№373/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	46,7	24,8	81,1	734,4	8,11		

День 7

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С	214,0	5,0	6,0	13,4	127,9	1,34	№97/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240,0	17,4	7,5	41,4	302,9	4,14	№352/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	744,0	26,7	23,3	98,1	708,7	9,81		

День 8

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ	200,0	4,5	4,6	17,5	129,0	1,75	№144/П2013/5	
МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ 280Г (БЕЗ МУКИ)	280,0	18,4	20,1	27,4	364,4	2,74	№321/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	28,0	30,0	84,0	717,2	8,40		

День 9

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200,0	1,5	0,2	9,2	44,2	0,92	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА)	90,0	17,9	12,3		181,9		№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	150,0	4,7	6,2	21,4	160,6	2,14	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА*	200,0	1,0	0,2	25,1	105,8	2,51	№599/Диет.	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	730,0	30,1	30,0	80,0	708,9	8,00		

День 10

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	5,1	2,0	57,2	0,20	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	5,0	5,1	14,5	123,8	1,45	№121/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240,0	22,3	12,7	43,6	377,9	4,36	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	744,0	32,6	27,8	102,0	787,5	10,20		

День 11

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200,0	1,8	0,3	13,9	65,2	1,39	№97/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
ОВОЩИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (ВАРИАНТ №2/1) 180Г	180,0	3,2	6,5	10,7	113,4	1,07	315/МОСКВА 2022	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	36,2	34,8	63,2	709,7	6,32		

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 блюд за один прием пищи, л
Обед "Обжорка" 7-11 лет					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 31,4 %	32,3	29,2	86,5	738,2	746,2
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7</u>					

"Утверждаю"

НП "Лидер"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 2 г. Перми

Директор _____//

Директор _____//

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Меню для детей 7-11 лет /целиакия (безглютеновая диета)/весна-лето

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

День 1

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60,0	1,1	5,3	4,6	71,1	0,46	№148/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200,0	1,5	0,2	9,2	44,2	0,92	№92/ЕСТН2018/5	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,9	14,7		195,9		№335/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	3,6	43,3	205,9	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 730,0 22,3 28,7 98,3 740,3 9,83

День 2

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО)	200,0	9,4	12,9	3,3	166,6	0,33	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (БЕЗ ХЛЕБА И	90,0	12,3	3,7	2,0	90,1	0,20	№307/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150,0	3,8	3,6	27,5	157,7	2,75	№170/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 730,0 35,5 32,6 71,3 719,5 7,13

День 3

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	5,0	5,1	14,5	123,8	1,45	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90,0	20,3	2,4	0,3	103,4	0,03	№363/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150,0	3,7	5,5	39,6	223,0	3,96	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	2,02	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 744,0 34,3 22,9 93,9 717,5 9,39

День 4

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	5,1	5,1	69,8	0,51	№47/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" *	200,0	1,4	4,2	7,0	71,0	0,70	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	16,5	16,0	0,9	213,1	0,09	№341/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	8,6	7,3	39,0	255,7	3,90	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 730,0 31,6 37,5 93,9 838,2 9,39

День 5

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (Р/МАСЛО)	200,0	7,5	10,7	13,4	180,4	1,34	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МУКИ) 280Г	280,0	35,1	9,1	25,4	324,0	2,54	№373/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	46,7	24,8	81,1	734,4	8,11		
<u>День 7</u>								
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С	214,0	5,0	6,0	13,4	127,9	1,34	№97/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240,0	17,4	7,5	41,4	302,9	4,14	№352/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	744,0	26,7	23,3	98,1	708,7	9,81		
<u>День 8</u>								
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ	200,0	4,5	4,6	17,5	129,0	1,75	№144/П2013/5	
МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ 280Г (БЕЗ МУКИ)	280,0	18,4	20,1	27,4	364,4	2,74	№321/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	28,0	30,0	84,0	717,2	8,40		
<u>День 9</u>								
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200,0	1,5	0,2	9,2	44,2	0,92	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА)	90,0	17,9	12,3		181,9		№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	150,0	4,7	6,2	21,4	160,6	2,14	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА*	200,0	1,0	0,2	25,1	105,8	2,51	№599/Диет.	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	730,0	30,1	30,0	80,0	708,9	8,00		
<u>День 10</u>								
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	5,1	2,0	57,2	0,20	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	5,0	5,1	14,5	123,8	1,45	№121/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240,0	22,3	12,7	43,6	377,9	4,36	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	744,0	32,6	27,8	102,0	787,5	10,20		
<u>День 11</u>								
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200,0	1,8	0,3	13,9	65,2	1,39	№97/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
ОВОЩИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (ВАРИАНТ №2/1) 180Г	180,0	3,2	6,5	10,7	113,4	1,07	315/МОСКВА 2022	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	36,2	34,8	63,2	709,7	6,32		

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 блюд за один прием пищи,г
Обед "Обжорка" 7-11 лет					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 31,4 %	32,3	29,2	86,5	738,2	746,2
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7</u>					