

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель Белоусова Наталья

Владимировна



СОГЛАСОВАНО

Директор



Масва О.Ю.

примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования Динского района

Приложение 2
к Региональному стандарту
по организации питания
обучающихся
общеобразовательных
организаций Краснодарского края

Лечебное меню для детей с непереносимостью глютена

Лечебное меню для детей с непереносимостью глютена

| № дня | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|------|-----|------|------|-----------|---------------|-----|-----|-----|-----|-------|------|-----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 210 | 4 | 10 | 40 | 310 | 0,22 | 0,1 | 13 | 60 | 1 | 45 | 45 | 1 | 0,025 | 30 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,1 | 0,25 | 2 | 15 | 0,5 | 30 | 30 | 0,5 | | 32,5 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 16,6 | 115 | 0,02 | | | 100 | 1 | 100 | 100 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | 30 | 0,005 | 0,005 | 0 | 68 | | | | | | 100 | 100 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,9 | 5,1 | 4 | 64 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,035 | 25 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Шницель свиной с картофелем | 200 | 1,75 | 5 | 18 | 83 | 0,1 | 0,1 | 2 | 80 | | 125 | 125 | | | 22 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель отварной | 150 | 5,55 | 7,84 | 40 | 190 | 0,05 | 0,2 | 8 | 25 | | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мясо отварное | 100 | 25,2 | 19 | 14 | 283 | 0,05 | | | | 1,5 | 100 | 100 | 1,5 | | 40,5 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 32 | 113 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 833 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 245,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87,50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 2 день. Для детей с непереносимостью глютена Же рен. Принем пищи, выпекающие блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|------|------|-----------|---------------|------|----|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-------|------|-----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Zn | I | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 | 12 | 8 | 46 | 350 | 0,22 | 0,1 | 13 | 60 | 1 | 45 | 45 | 1 | 0,025 | 30 | 1,2 | |
| | | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,1 | 0,25 | 2 | 15 | 0,5 | 30 | 30 | 0,5 | | 32,5 | 0,8 | |
| | | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | | | 100 | 100 | | | | 1 | |
| | | 200 | 0,06 | 0,02 | 21 | 60 | 0,02 | | | 100 | 1 | 100 | 100 | 1 | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 583 | 0,34 | 0,35 | 15 | 175 | 2,5 | 275 | 275 | 2,5 | 0,025 | 62,5 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 80 | 2,2 | 6,6 | 13 | 70 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,035 | 25 | 1,2 | |
| | | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | 0,5 | | | | |
| | | 200 | 3,6 | 4 | 13 | 60 | 0,1 | 0,1 | 2 | 80 | | 125 | 125 | | | 22 | 2 | |
| | | 150 | 3,70 | 6,10 | 33 | 219 | 0,05 | 0,2 | 8 | 25 | | 100 | 100 | | | | | |
| | | 120 | 22 | 24,2 | 5,5 | 328 | 0,05 | | | | 1,5 | 100 | 100 | 1,5 | | 40,5 | 1 | |
| | | 200 | 0,1 | | 20,7 | 83 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 860 | 0,42 | 0,5 | 21 | 245 | 3,5 | 385 | 385 | 3,5 | 0,035 | 87,5 | 4,2 | |

3 день. Для детей с непереносимостью глютена

| № рец. | Пример пищевого рациона | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----|-----------|---------------|----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-------|------|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | С | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с фруктами | 150 | 12 | 11 | 55 | 350 | 0,22 | 0,1 | 13 | 60 | 1 | 95 | 45 | 1 | 0,025 | 50 | 1,2 | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,1 | 0,25 | 2 | 15 | 0,5 | 30 | 30 | 0,5 | | 32,5 | 0,8 | |
| | Чай с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,02 | | | 100 | 1 | 100 | 100 | 1 | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,98 | | 20 | 100 | | | | | | 50 | 100 | | | | 1 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 679 | 0,34 | 0,35 | 15 | 175 | 2,5 | 275 | 275 | 2,5 | 0,025 | 62,5 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из сырых овощей | 80 | 1 | 8 | 4,5 | 100 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,035 | 25 | 1,2 | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | 0,5 | | | | |
| | Горчица с картофелем | 200 | 3,5 | 5,0 | 22 | 110 | 0,1 | 0,1 | 2 | 80 | | 125 | 125 | | | 22 | 2 | |
| | Овощи тушеные | 150 | 3,20 | 9,90 | 20,0 | 146 | 0,05 | 0,2 | 8 | 25 | | 100 | 100 | | | | | |
| | Птица отварная | 80 | 16 | 12 | 0,5 | 210 | 0,05 | | | | 1,5 | 100 | 100 | 1,5 | | 40,5 | 1 | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,7 | 0,5 | 34,9 | 145 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 811 | 0,42 | 0,5 | 21 | 245 | 3,5 | 385 | 385 | 3,5 | 0,035 | 87,5 | 4,2 | |

4 день. Для детей с переносимостью глютена

| № рел. | Пример пищи, промышленные блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----|------|------|-----------|---------------|------|--------|--------|------|-------|---------------------------|------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,2 | 14,0 | 40 | 310 | 0,12 | 0,01 | 5,00 | 10 | | | | | 0,01 | | | 1,20 | | | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,2 | 1,7 | 7 | 100 | 0,1 | 0,11 | 8 | 90 | 1,5 | 150 | 150 | 1,5 | 0,015 | 30 | | 1 | | | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,10 | 0,25 | 2,00 | 15,00 | 0,50 | 25,00 | 25,00 | 0,50 | | 32,50 | 0,80 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 21 | 60 | 0,02 | | | 60 | 0,5 | 100 | 100 | 0,5 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | | | | 580 | 0,34 | 0,37 | 15 | 175 | 2,5 | 275 | 275 | 2,5 | 0,025 | 62,5 | 3 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с соевыми стручками | 80 | 2,5 | 6,2 | 24 | 90 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,035 | 25 | | 1,2 | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,6 | 10,0 | 20,0 | 140 | 0,1 | 0,1 | 2 | 80 | | 125 | 125 | | | 22 | | 2 | | | |
| | Щедро картофельное | 150 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,05 | 0,2 | 8 | 25 | | 100 | 100 | | | | | 2 | | | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | 0,5 | | | | | | | |
| | Буфетрагелем из отварной говядины | 150 | 19,4 | 13,5 | 4,1 | 224 | 0,05 | | | | 1,5 | 100 | 100 | 1,5 | | 40,5 | 1 | | | | |
| | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 21,10 | 98 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Обед | | | | | 836 | 0,42 | 0,50 | 21,00 | 245,00 | 3,50 | 385,00 | 385,00 | 3,50 | 0,04 | 87,50 | 4,20 | | | | |

5 день. Диета детей с непереносимостью глютена

| № рол. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------|---|--------------|----------------------|------|------|-----------|---------------|------|------|-------|------|-------|---------------------------|------|-------|-------|------|--|
| | | | Ж | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Zn | I | Mg | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная рассыпчатая | 200 | 19 | 8 | 46 | 300 | 0,22 | 0,1 | 13 | 60 | 1 | 50 | 45 | 1 | 0,025 | 30 | 1,2 | |
| | Суфле из отварной говядины (паровые) | 80 | 6,5 | 10 | 0,75 | 85 | | | | | | 100 | 100 | | | | 1 | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,10 | 0,25 | 2,00 | 15,00 | 0,50 | 25,00 | 25,00 | 0,50 | | 32,50 | 0,80 | |
| | Каша с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,02 | | | 100 | 1 | 100 | 100 | 1 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 614 | 0,34 | 0,35 | 15 | 175 | 2,5 | 275 | 270 | 2,5 | 0,025 | 62,5 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком | 80 | 2,1 | 8,1 | 15 | 142 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,035 | 25 | 1,2 | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | 0,5 | | | | |
| | Суп пюре из кабачков | 200 | 2 | 6 | 20 | 190 | 0,1 | 0,1 | 2 | 80 | | 125 | 125 | | | 22 | 2 | |
| | Капуста тушеная | 150 | 5,6 | 3,4 | 10 | 96 | 0,05 | 0,2 | 8 | 25 | | 100 | 100 | | | | | |
| | Рыба с овощами в томатном соусе (тушеная) | 150 | 11,7 | 3,1 | 7 | 130 | 0,05 | | | | 1,5 | 100 | 100 | 1,5 | | 40,5 | 1 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,3 | 34,9 | 145 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 803 | 0,42 | 0,5 | 21 | 245 | 3,5 | 385 | 385 | 3,5 | 0,035 | 87,5 | 4,2 | |

6 день. Для детей с непереносимостью глютена

| № рец | Примен. пшнц, пшнценовина блока | Пищевые вещества | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------------|------|------|------|-----------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|------|-------|---------------------------|------|----|--|--|--|
| | | Масса порции | | | | | Б1 | B2 | С | А | Е | Са | P | Zn | I | Mg | Fe | | | |
| | | Б | Ж | У | Г | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | |
| Завтрак | | 12,5 | 12 | 21 | 280 | 0,22 | 0,1 | 13 | 60 | 1 | 45 | 45 | 1 | 0,025 | 30 | 1,2 | | | | |
| | Суфле из кур | 150 | | | | | | | | | 100 | 100 | | | | 1 | | | | |
| | Фрукты | 200 | 0,8 | 0,2 | 30 | 1,14 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с лимонном, сахаром | 200 | 1,2 | 0,02 | 21 | 80 | 0,02 | | 100 | 1 | 100 | 100 | 1 | | | | | | | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,1 | 0,25 | 15 | 0,5 | 30 | 30 | 0,5 | | 32,5 | 0,8 | | | | |
| | Итого за Завтрак | | | | 584 | 0,34 | 0,35 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 275,00 | 275,00 | 2,50 | 0,03 | 62,50 | 3,00 | | | | |
| Обед | | 3,5 | 8,3 | 14 | 135 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 80,00 | | 125,00 | 125,00 | | | 22,00 | 2,00 | | | | |
| | Суп пюре из картофеля | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Салат «летний» | 80 | 1,20 | 4,00 | 19 | 120 | 0,02 | 0,15 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,035 | 25 | 1,2 | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 18 | 18 | 22 | 344 | 0,10 | 0,20 | 25,00 | 1,50 | 200,00 | 200,00 | 1,50 | 0 | 40,50 | 1,00 | | | | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | 40 | 0,5 | | | 0,5 | | | | | | | |
| | Итого за Обед | | | | 832 | 0,33 | 1 | 21 | 245 | 4 | 385 | 385 | 4 | 0,035 | 88 | 4 | | | | |

7 день. Для детей с непереносимостью глютена

| № рецепта | Прямая пища, витаминизованные блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭНП (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|-----|------|------|------------|---------------|-----|--------|--------|-----|-------|---------------------------|------|---|----|----|----|
| | | | Б | | | У | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Zn | I | Mg | Fe | |
| | | | Г | Ж | У | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | 11 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рыба запеченная с яйцом | 150 | 14,6 | 9 | 13,7 | 220 | 0,22 | 0,1 | 13 | 60 | 1 | 45 | 45 | 1 | 0,025 | 30 | 1,2 | | | | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,1 | 0,25 | 2 | 15 | 0,5 | 30 | 30 | 0,5 | | 32,5 | 0,8 | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,02 | | | 100 | 1 | 100 | 100 | 1 | | | 0,8 | | | | |
| | Фрукты | 150 | 1,65 | 0,45 | 34,50 | 133 | | | | | | 100 | 100 | | | 1 | 0,5 | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 3,70 | 7 | 20 | 110 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 80,00 | | 125,00 | 125,00 | | 0,035 | 22,00 | 2,00 | | | | |
| | Мясо отварное | 50 | 0,60 | 9,70 | 10 | 142 | 0,05 | | | | 1,5 | 100 | 100 | 1,5 | | 40,5 | 1 | | | | |
| | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 80 | 3,10 | 6,90 | 22 | 102 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,06 | 25 | 1,2 | | | | |
| | Говядина, тушеная с капустой | 200 | 10,9 | 1,5 | 35 | 277 | 0,05 | 0,2 | 8 | 25 | | 100 | 100 | | 0,015 | | | | | | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | 0,5 | | | | | | | |
| | Компот из яблок | 200 | 0,44 | 0,02 | 30 | 113 | 0,1 | 0,05 | 10 | 24,5 | 3,5 | 385 | 385 | 3,5 | 0,1 | 87,5 | 4,2 | | | | |
| Итого за обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

8 день. Для детей с переносимостью глютена.

| № рец. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Цищевые вещества (г) | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----|------|-----------|---------------|--------|------|--------|--------|---------------------------|-------|-------|------|----|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Zn | I | Mg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 150 | 13,6 | 20,4 | 11 | 305 | 0,22 | 0,1 | 13 | 60 | 1 | 45 | 45 | 1 | 0,025 | 30 | 1,2 | | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,1 | 0,25 | 2 | 15 | 0,5 | 30 | 30 | 0,5 | | 32,5 | 0,8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 21 | 60 | 0,02 | | | 100 | 1 | 100 | 100 | 1 | | | | | |
| | Фрукты | 150 | 0,92 | 0,7 | 22,5 | 100 | | | | | | 100 | 100 | | | | 1 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 575 | 0,34 | 0,35 | 15 | 175 | 2,5 | 275 | 275 | 2,5 | 0,025 | 62,5 | 3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | | | | 0,5 | | |
| | Салат из свежих помидоров с перцем | 80 | 1,20 | 10 | 13 | 120 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,035 | 25 | 1,2 | | |
| | Суп «крестьянский» с крупой | 200 | 2,30 | 4,25 | 25,10 | 170 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 80,00 | | 125,00 | 125,00 | | | 22,00 | 2,00 | | |
| | Рыба запеченная с картофелем | 240 | 13,50 | 4,20 | 35 | 320 | 0,10 | 0,20 | 8,00 | 25,00 | 1,50 | 200,00 | 200,00 | 1,50 | 0 | 40,50 | 1,00 | | |
| | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 24,10 | 98 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 808 | 0,42 | 0,50 | 21,00 | 245,00 | 3,50 | 385,00 | 385,00 | 3,50 | 0,04 | 87,50 | 4,20 | | |

9 день. Диетой с повышенной плотностью.

| № рецепта | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | | ЭЦ (ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|------|------|-----|-----------|-----------------|-------|--------|------|--------|--------|----|-------|-------|------|---------------------------|----|----|----|----|----|
| | | | Б | | У | | | F1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe | | | | | |
| | | | г | г | г | г | | | | | | | | | | | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каши рисовая молочная | 210 | 4 | 10 | 40 | 270 | 0,12 | 0,01 | 5,00 | 10 | | | | | 0,01 | | 1,20 | | | | | | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,10 | 0,25 | 2,00 | 15,00 | 0,50 | 25,00 | 25,00 | | | 32,50 | 0,80 | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,23 | 1,74 | 7,0 | 100 | 0,1 | 0,11 | 8 | 90 | 1,5 | 150 | 150 | | 0,015 | 30 | 1 | | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,6 | 119 | 0,02 | | | 60 | 0,5 | 100 | 100 | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | 599 | 0,34 | 0,37 | 15 | 175 | 2,5 | 275 | 275 | | 0,025 | 62,5 | 3 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | 100 | 5,60 | 1,80 | 36,4 | 185 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | | 0,035 | 25 | 1,2 | | | | | | |
| | Суп из картофеля | 200 | 3,90 | 8 | 35 | 176 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 80,00 | | 125,00 | 125,00 | | | 22,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | | 20,7 | 83 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капустя тушеная | 150 | 4,60 | 8,00 | 8,20 | 76 | 0,05 | 0,2 | 8 | 25 | | 100 | 100 | | | 40,5 | 1 | | | | | | |
| | Птица отварная | 100 | 20,5 | 16,2 | 0,5 | 230 | 0,05 | | | | 1,5 | 100 | 100 | | | | | | | | | | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | 850 | 0,42 | 0,50 | 21,00 | 245,00 | 3,50 | 385,00 | 385,00 | | 0,04 | 87,50 | 4,20 | | | | | | |

10 день. Для детей с непереносимостью глютена

| № р-ца | Прим. пищи, наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|------|-----|------|------|-----------|---------------|------|--------|--------|------|-------|---------------------------|------|---|----|----|---|
| | | | Б | | | Ж | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe | |
| | | | г | г | г | г | г | г | | | | | | | | | | | | | г |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 4 | 10 | 45 | 280 | 0,22 | 0,1 | 13 | 60 | 1 | 45 | 45 | 1 | 0,025 | 30 | 1,2 | | | | |
| | Хлебцы | 70 | 2,2 | 0,9 | 20 | 110 | 0,1 | 0,25 | 2 | 15 | 0,5 | 30 | 30 | 0,5 | | 32,5 | 0,8 | | | | |
| | Сыр | 30 | 0,005 | 0,005 | 0 | 68 | | | | | | 100 | 100 | | | | 1 | | | | |
| | Ябло отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | | | 100 | 100 | 1 | | | | | | | |
| | Чай с лимоном, сахаром | 200 | 1,2 | 0,92 | 21 | 80 | 0,02 | | | 175 | 2,5 | 275 | 275 | 2,5 | 0,025 | 62,5 | 3 | | | | |
| | Итого за завтрак | | | | | 601 | 0,34 | 0,35 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет | 80 | 2,50 | 6,0 | 29 | 102 | 0,02 | 0,15 | 1 | 100 | 1,5 | 60 | 60 | 1,5 | 0,035 | 25 | 1,2 | | | | |
| | Хлебцы | 60 | 2,2 | 0,9 | 19 | 100 | 0,1 | | | 40 | 0,5 | | | 0,5 | | | | | | | |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 3,5 | 8,3 | 24 | 135 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 80,00 | | 125,00 | 125,00 | | | 22,00 | 2,00 | | | | |
| | Пюре картофельное с морковью | 150 | 4,2 | 10,8 | 21,8 | 184 | 0,05 | 0,2 | 8 | 25 | | 100 | 100 | | | | | | | | |
| | Котлет из говядины | 100 | 15,0 | 7,7 | 18,0 | 193 | 0,05 | | | | 1,5 | 100 | 100 | 1,5 | | 40,5 | 1 | | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,10 | | 30 | 96 | 0,1 | 0,05 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Обед | | | | | 810 | 0,42 | 0,30 | 21,00 | 245,00 | 3,50 | 385,00 | 385,00 | 3,50 | 0,04 | 87,50 | 4,20 | | | | |

Замечания: все съедено
 на завтрак и обед
 7.10.2020

В данном документе
пропущено, пронумеровано и опечатано нечетко:

10 (десять) страниц

«28 сентября 2021»

Ответственный:

Сельцов О.Д.

