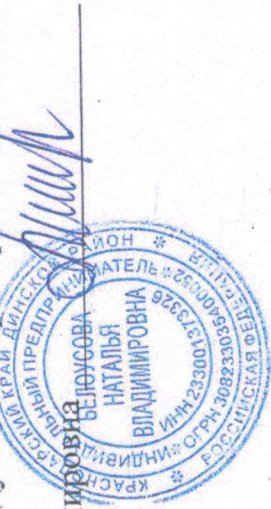


УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель Белоусова Наталья

Владимировна



Директор

СОГЛАСОВАНО



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

3 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ рец.	[Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	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																				
	Блинчик с джемом	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2			
	Хлеб пшеничный	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 лимоном, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1						
	Сок фруктовый	200	0,4		25	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 овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2			
	Хлеб, ржанно-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5						
	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,7	20	90	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30,00	0,5		32,50	0,80			
	Борщ с картофелем	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2			
	Тушеная капуста	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	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10											
Итого за обед																				
						901	0,52	0,75	23	260	4	415	415	4	0,035	120	5			

4 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ рейс	Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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																					
	Гречка отварная	150	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10					0,01			1,20			
	Рыба отварная	80	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	1,5	0,015	30	1				
	Хлеб пшеничный	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 овощей с соевыми опунями	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 соевый рыбный	200	8,6	10,0	20,0	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2				
	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100								
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5							
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5							
	Бифстеголов 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 лактозы

№ р-ца	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			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 кукурузная на воде	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2				
	Суфле мясное	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1				
	Хлеб пшеничный	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 на воде с сахаром	200	4,1	3,34	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1							
Итого за завтрак						614	0,34	0,35	15	75	2,5	275	270	2,5	0,025	62,5	3				
Обед																					
	Салат картофельный с соевым соусом	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,2	0,9	19	120	0,1			40	0,5			0,5							
	Хлеб пшеничный	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	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1				
	Компот из кураги	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				

8 день. Для детей с непереносимостью лактозы

Дл. раз.	Примеры пищи, наименования 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																				
	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			
	Хлеб пшеничный	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																				
	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	109	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	23,10	170	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00			
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8			
	Рыба запеченная с картофелем	240	15,50	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. Дети детей с непереносимостью лактозы

№ ред	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			F				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
			F	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
	Рис отварной	180	9,2	12	47	376	0,22	0,12	13,00	100	1,5	150	150	1,5	0,025	30	2,20	
	Хлеб пшеничный Какао на воде с сахаром	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	
		250	4,1	3,54	17,6	119	0,02		60	0,5	100	100	100	0,5				
Итого за завтрак																		
Обед																		
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5,60	1,80	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2	
	Суп пюре с картофеля Нашпик колбасный	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00	
		200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10									
	Капуста отварная	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100					
	Пшени отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1	
	Хлеб ржаной пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1		40	0,5				0,5				
Итого за Обед																		
							0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20	

В данном документе
пронумеровано, прошнуровано и опечатано пятью

10 страниц

страниц.

«23» сентября 2017 г.

Ответственный:

Сельгин О.Д.

