

Утверждено:

Директор ГБОУ НАО «СШ №2»

\_\_\_\_\_ И.Н. Шадрин

«01» декабря 2021

Примерное десятидневное меню

для организации питания обучающихся 12-18 лет с пищевой аллергией

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Средняя школа № 2

Г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»

Нарьян-Мар

2021 год



54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	0,1	0,07	0,71	11,86	51,79	9,31	0,94	
	макаронные изделия	58												
	масло сливочное	7												
	соль	0,3												
54-10хн-20	Кисель из быстрозамороженной виш	200	0,01		23,94	92	0,03	15	0,1	0,4	2,4	3,85	0,06	
	Ягоды быстрозамороженные-вишня	20												
	крахмал	5												
	сахар	20												
пром.	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05		0,2	10,25	28,8	7,5	0,61	
пром.	Мандарин	100	0,8		8,6	38	0,06	38	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого:		21,54	17,46	98,16	639,23	0,31	69,01	0,76	5,2	109,26	260,16	64,28	3,92

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-3з-2020	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23	0,01	15,11	0,55	0,41	33,18	17,96	10,29	0,39
	Помидор свежий													
54-29м-20	Треска тушеная в томате с овощами	107	11,7	5,43	3,65	109,66	0,08	3,81	1,69	1,86	33,65	164,68	30,76	0,75
	морковь	18												
	лук репчатый	8,6												
	томат-паста	3												
	лавровый лист	0,01												
	лимонная кислота	0,08												
	соль	0,5												
	сахар	0,5												
	масло растительное	5												
	треска-филе	70												
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,54	6,28	35,76	217,36	0,04	0	0,1	0,8	4,84	76,33	25,03	0,51
	прупа рисовая	50												
	масло сливочное	7												
пром.	Груша	160	0,64	0,48	15,2	67,2	0,03	8	0,02	0,16	30,4	25,6	19,2	3,68
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
54-1хн-20	Компот из шиповника	200	0,33		21,66	87		0,3		0,14	33,6	11,55	4,5	0,95
	сахар	20												
	шиповник	20												
	Итого:		19,29	12,75	90,33	558,52	0,21	27,22	2,36	3,57	145,92	324,92	97,28	6,89

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-16з-2020	<b>Винегрет овощной</b>	100	1,56	10,16	7,92	130,17	0,06	9,95	0,96	0,57	26,85	44,97	19,76	0,81
	картофель	23												
	свекла	16												
	морковь	10												
	огурец соленый	19												
	зеленый горошек	15												
	лук репчатый	8												
	масло растительное	10												
	соль	0,1												
54-2о-2020	<b>Омлет натуральный с зеленым горошком</b>	167	5,31	8,47	1,03	101	0,04	0,1	0,15	0,1	47,96	91,25	7,36	1,08
	яйцо													
	масло сливочное													
	молоко													
	зеленый горошек консервированный													
54-2гн-2020	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,05	15,01	57	0,06	1,56	0,04	0,3	149,7	173,5	35,9	1,58
	Чай	1												
	сахар	15												
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,25	10,5	47,4	14,1	1,17
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01		0,03	0,28	6	19,5	4,2	0,33
пром.	Мандарин	80	0,96	0,48	9,72	56	0,06	38	10	0,3	48	17	11	0,1
	<b>Итого:</b>		12,29	19,76	58,52	469,87	0,28	49,61	11,18	1,8	289,01	393,62	92,32	5,07

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-2з-2020	<b>Огурцы свежие нарезка</b>	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
	огурцы свежие	100												
54-2м-2020	<b>Гуляш из мяса</b>	100	14,96	13,27	4,46	198	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,7	0,32
	мясо оленины	107												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
	лук репчатый	18												
54-2зг-2020	<b>Картофель отварной</b>	200	3,4	8,1	31,9	214,1	0,15	14	0	1,3	19	90	37	1
	масло сливочное	10												
	картофель	242												
	соль	0,7												
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
пром.	Сок фруктовый яблочный	200	1,5	0	23	74	0,1	20	0	1	70	70	40	3

	<b>Итого:</b>		22,94	21,93	73,42	563,4	0,43	59,94	1,31	5,27	126,46	229,6	109,2	5,83

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
пром.	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	0,02	7	0	0,36	41	37	15	0,7
54-4м-202	Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11	0,06	0,2	0,02	2,6	14,06	110,53	19,15	0,98
	фарш олений	57												
	масло сливочное	2												
	лук репчатый	2												
	сухари панировочные	4												
	яйцо	1												
	хлеб пшеничный	13												
	соль	1												
54-1г-202	Макаронные изделия	180	6,07	6,41	40,48	247,82	0,1		0,07	0,71	11,86	51,79	9,31	0,94
	макаронные изделия	58												
	масло сливочное	7												
	соль	0,3												
54-8хи-20	Компот из брусники	200	0		19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	брусника замороженная	20												
	сахар	20												
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61
	<b>Итого:</b>		22	23,32	91,32	665,63	0,22	13,2	0,115	3,92	92,42	234,12	53,76	3,38

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-1з-202	Сыр порционнo	30	6,9	8,7		108	0,01	0,48	0,13	0,05	300	162	15	0,33
53-19з-202	Масло сливочное порционнo	5	0,03	4,13	0,04	37,4			0,05	0,01	0,6	0,95	0,02	0,01
54-21к-20	Каша рисовая	200	3,88	7,2	34,02	167,64	0,05	1,3	0,08	0,34	125,6	114,2	21,74	0,27
	молоко	85												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
	соль	1												
	крупа рисовая	35												
пром.	Кефир	200	5,8	1,8	9	82	0,06	1,4	0,06	0,28	240	190	228	0,2
пром.	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01		0,03	0,28	6	19,5	4,2	0,33



	масло сливочное	3												
	молоко сгущеное	25												
	мука	4												
54-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,06	1,56	0,04	0,3	149,7	173,5	35,9	1,58
	чай													
	сахар													
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	71	0,05			0,41	9	29,25	6,3	0,5
	Итого:		29,37	22,41	70,28	578,77	0,26	3,95	21,09	1,68	461,6	629,72	97,99	4,24

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-3з-2020	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
54-18м-20	Печень по-строгановски	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32	0,25	26,4	7,39	7,29	9,56	258,27	15,81	5,64
	печень	93												
	масло сливочное	6												
	лук	5												
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,54	6,28	35,76	217,36	0,04	0	0,1	0,8	4,84	76,33	25,03	0,51
	крупа рисовая	70												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
54-10хн-20	Компот из свежемороженой вишни с/з вишня	200	0	0	19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	сахар	15												
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61
	Итого:		21,92	16,72	75,67	547,38	0,39	57,4	8,715	8,87	53,9	395,4	71,14	7,81

Сводная таблица по химическому составу

	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
1 день	19,15	22,41	60,28	525,44	0,19	6,08	0,35	1,05	680,25	496,43	274,2	2,05
2 день	21,54	17,46	98,16	639,23	0,31	69,01	0,76	5,2	109,26	260,16	64,28	3,92
3 день	19,29	12,75	90,33	558,52	0,21	27,22	2,36	3,57	145,92	324,92	97,28	6,89
4 день	12,29	19,76	58,52	469,87	0,28	49,61	11,18	1,8	289,01	393,62	92,32	5,07
5 день	22,94	21,93	73,42	563,4	0,43	59,94	1,31	5,27	126,46	229,6	109,2	5,83
6 день	22	23,32	91,32	665,63	0,22	13,2	0,115	3,92	92,42	234,12	53,76	3,38
7 день	19,15	22,13	72,86	525,44	0,13	6,08	0,35	1,05	680,25	496,43	274,2	2,05
8 день	20,47	12,55	88,85	557,5	0,4	68,09	1,29	4,56	185,82	359,68	105,81	7,03
9 день	29,37	22,41	70,28	578,77	0,26	3,95	21,09	1,68	461,6	629,72	97,99	4,24

10 день	21,92	16,72	75,67	547,38	0,39	57,4	8,715	8,87	53,9	395,4	71,14	7,81
Итого за 10 дней	208,12	191,44	779,69	5631,18	2,82	360,58	47,52	36,97	2824,89	3820,08	1240,18	48,27
Средний	20,81	19,14	77,97	563,12	0,28	36,06	4,75	3,70	282,49	382,01	124,02	4,83
Норма для завтрака	20,25	19,3	78	557	0,3	15	17,5	2,1	275	275	62,5	3
В. в. отношение в % соотношении	103,78	99,10	99,96	101,10	94,00	240,39	27,15	176,05	103,78	100,00	100,43	100,00