

Приложение №1 к примерному меню 2022-2023 г.



(должность)  
(ФИО)  
(дата)



директор ООО "Купец"

Д.С. Ближников

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет на 2022г -2023 г. С аллергией на белок коровьего молока.  
Аллергический дерматит.

День: День 1  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет  
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
245	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	45,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04	1,18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	150	14,41	4,40	28,35	210,00	0,60	0,00	0,00	0,00	91,95	0,00	1,50	5,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	кисель из концентрата плодового или	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,80</b>	<b>61,88</b>	<b>405,78</b>	<b>2608,36</b>	<b>2,21</b>	<b>36,34</b>	<b>0,05</b>	<b>1,74</b>	<b>754,91</b>	<b>330,40</b>	<b>115,31</b>	<b>23,86</b>