

Приложение №3 к примерному меню 2022-2023 г



Д.С.Блиников
01.09.2022

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет на 2022г-2023г с заболеванием целиакия

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	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
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	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	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
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
ОБЕД														
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	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
ПОЛДНИК														
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			85,48	67,06	385,74	2576,76	2,11	36,48	0,11	1,00	909,91	335,60	94,11	21,72