

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(множественная пищевая непереносимость)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61				0,12	6,74		7,86			
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03		
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			10,77	14,14	48,47	365,08	0,00	0,00	0,00	0,69	12,35	0,03	8,29	0,05		
<b>Обед</b>																
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68				1,93	14,16		13,97			
97,42	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	90	11,92	17,7	1,36	212,62	0,04	1,35	185,99	2,21	19,03	130,06	16,46	1,03		
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04			2,42	10,21	81,1	27,35	0,59		
282,08	Чай (б/сах)	200														
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02		
<b>Итого за Обед</b>																
			17,68	29,31	83,98	670,59	0,08	1,35	185,99	7,35	62,93	211,19	67,89	1,64		
<b>Итого за день</b>																
			28,45	43,45	132,45	1035,67	0,08	1,35	185,99	8,04	75,28	211,22	76,18	1,69		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: множественная пищевая переносимость

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примеги пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		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>																
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54		
470,39	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11					1,86	11,35		27,13		
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
38,85	Рблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9		
<b>Итого за Завтрак</b>			14,97	19,00	54,30	448,15	0,00	0,00	0,00	2,81	39,31	0,03	47,78	0,02		
<b>Обед</b>																
129,19	Сул картофельный с горохом	200	4,73	3,69	18,89	127,98					1,59	29,42		28,7		
684,02	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)	150	8,63	12,74	17,12	217,96	0,14	21	6,33	2,42	19,86	130,5	30,89	1,47		
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16					0,79	2,32	0,04	0,23	0,03	
38,85	Рблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9		
<b>Итого за Обед</b>			13,89	18,81	73,35	518,90	0,14	21,00	6,33	5,02	69,20	130,54	69,72	1,50		
<b>Итого за день</b>			28,86	37,81	127,65	967,05	0,14	21,00	6,33	7,83	108,51	130,57	117,50	1,52		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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>																	
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69			
175,18	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54			
282,08	Чай (б/сах)	200															
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9				
<b>Итого за Завтрак</b>																	
			14,60	19,15	58,75	465,61	0,18	0,00	5,54	3,65	38,17	207,69	94,53	3,26			
<b>Обед</b>																	
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26				
131,34	Плов из мяса птицы (филе индейки)	150	12,78	20,41	30,44	356,62	0,07	1,35	185	4,32	17,12	169,3	34	1,25			
282,08	Чай (б/сах)	200															
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9				
<b>Итого за Обед</b>																	
			14,81	25,66	70,52	573,00	0,07	1,35	185,00	6,63	65,83	169,33	60,37	1,27			
<b>Итого за день</b>																	
			29,41	44,81	129,27	1038,61	0,25	1,35	190,54	10,28	104,00	377,02	154,90	4,53			

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		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>																
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22		0,69	
547,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10			11,28		
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23		0,03	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6			9,9		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			12,95	17,36	63,68	462,81	0,02	0,00	4,79	3,17	37,73	95,84	30,63		0,72	
<b>Обед</b>																
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	2,18	2,53	18,26	104,8				0,99	13,58			18,14		
96,42	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	70	9,28	13,77	1,06	165,4	0,03	1,05	144,66	1,72	14,8	101,18	12,8		0,8	
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17		1,24	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8										
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23		0,03	
<b>Итого за Обед</b>																
			14,6	24,1	73,3	563,6	0,2	26,7	148,5	6,0	54,6	175,7	61,3		2,1	
<b>Итого за день</b>																
			27,51	41,50	136,94	1026,41	0,20	26,71	153,30	9,13	92,30	271,58	91,97		2,79	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		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>																
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54		
58,23	Рис отварной с растительным маслом	134	3,32	4,46	34,63	191,8	0,04				1,95	8,9	70,28	23,71	0,51	
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			14,55	18,39	67,32	492,84	0,04	0,00	0,00	2,90	36,86	70,31	44,36	0,53		
<b>Обед</b>																
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68					1,93	14,16		13,97		
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69		
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглутен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03		
282,08	Чай (б/сах)	200														
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
<b>Итого за Обед</b>																
			13,56	19,92	58,44	468,35	0,02	0,00	4,79	2,64	27,58	95,83	23,62	0,74		
<b>Итого за день</b>																
			28,11	38,31	125,76	961,19	0,06	0,00	4,79	5,54	64,44	166,14	67,98	1,27		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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>																		
108,37	Мясо птицы отварное (Филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54				
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75						3,68		0,22	0,03			
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безглютеновой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9				
<b>Итого за Завтрак</b>			13,96	17,68	65,74	478,79	0,00	0,00	0,00	0,95	31,64	0,03	20,87	0,05				
<b>Обед</b>																		
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,69	18,89	127,98					1,59	29,42		28,7				
233,58	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	70	0,04	1,1	0,2	10,91					0,63	8,58		9,88				
58,24	Рис отварной с растительным маслом	155	3,83	5,54	39,96	224,77	0,04				2,42	10,21	81,1	27,35	0,59			
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2		0,08	6,4	4,4	3,6	0,88			
667,17	Хлеб из безглютеновой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85					0,48	1,53	0,02	0,14	0,02			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9				
<b>Итого за Обед</b>			9,25	12,12	92,97	519,11	0,05	4,00	2,00	5,42	73,74	85,52	79,57	1,49				
<b>Итого за день</b>			23,21	29,80	158,71	997,90	0,05	4,00	2,00	6,37	105,38	85,55	100,44	1,54				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52				0,16	8,43		10,54					
470,39	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13					
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			14,97	19,00	54,30	448,15	0,00	0,00	0,00	2,81	39,31	0,03	47,78	0,02				
<b>Обед</b>																		
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38				1,03	12,08		29,47					
684,02	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)	150	8,63	12,74	17,12	217,96	0,14	21	6,33	2,42	19,86	130,5	30,89	1,47				
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8												
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
<b>Итого за Обед</b>																		
			11,77	17,21	75,71	499,66	0,14	21,00	6,33	4,24	51,47	130,53	70,47	1,49				
<b>Итого за день</b>																		
			26,74	36,21	130,01	947,81	0,14	21,00	6,33	7,05	90,78	130,56	118,25	1,51				



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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>																		
131,34	Плов из мяса птицы (филе индейки)	150	12,78	20,41	30,44	356,62	0,07	1,35	185	4,32	17,12	169,3	34	1,25				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			13,30	22,26	63,13	506,14	0,07	1,35	185,00	5,11	36,65	169,33	44,11	1,27				
<b>Обед</b>																		
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68				1,93	14,16		13,97					
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27				0,57	7,31		8,48					
211,35	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94		0,21					
<b>Итого за Обед</b>																		
			12,26	20,55	63,32	488,44	0,00	0,00	0,00	4,96	27,46	0,08	22,90	0,03				
<b>Итого за День</b>																		
			25,56	42,81	126,45	994,58	0,07	1,35	185,00	10,07	64,11	169,41	67,01	1,30				

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		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>															
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52					0,16	8,43		10,54	
547,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65					2,02	10		11,28	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			14,31	18,37	59,03	458,69	0,00	0,00	0,00	2,97	37,96	0,03	31,93	0,02	
<b>Обед</b>															
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	200	1,42	3,33	7,84	67,54	0,04	15,88	168,8	1,54	29,18	38,74	18,82	0,89	
233,59	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	90	0,05	1,4	0,26	13,9				0,81	10,78		12,71		
175,18	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
<b>Итого за Обед</b>															
			7,16	12,90	75,16	440,21	0,20	15,88	169,55	5,64	69,93	150,62	116,82	3,45	
<b>Итого за день</b>															
			21,47	31,27	134,19	898,90	0,20	15,88	169,55	8,61	107,89	150,65	148,75	3,47	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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>																		
108,78	Мясо птицы отварное (Филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69				
470,39	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13					
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			13,60	17,46	54,30	428,83	0,02	0,00	4,79	2,79	38,69	95,83	46,46	0,71				
<b>Обед</b>																		
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	2,18	2,53	18,26	104,8				0,99	13,58		18,14					
131,34	Плов из мяса птицы (Филе индейки)	150	12,78	20,41	30,44	356,62	0,07	1,35	185	4,32	17,12	169,3	34	1,25				
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
<b>Итого за Обед</b>																		
			15,48	24,79	81,39	610,94	0,07	1,35	185,00	6,10	50,23	169,33	62,25	1,27				
<b>Итого за День</b>																		
			29,08	42,25	135,69	1039,77	0,09	1,35	189,79	8,89	88,92	265,16	108,71	1,98				
<b>Итого за период</b>																		
			268,40	388,22	1337,12	9907,89	1,28	93,99	1093,62	81,81	901,61	1957,86	1051,69	21,60				
<b>Итого за период</b>																		
			26,84	38,82	133,71	990,79	0,13	9,40	109,36	8,18	90,16	195,79	105,17	2,16				