

### 2.2.1. Примерное типовое сбалансированное меню для детей 7-11 лет

Для образовательных организаций Хабаровского края (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Утверждено \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Примерное типовое меню и пищевая ценность блюд

День: 1 Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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
<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр (порциями)	10	2,32	3,4	0,01	45,3	0,004	0,03	0,07	0,023	0,05	88	50	0,4	0,02	3,5	0,13
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
182	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,5	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0	24,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,49</b>	<b>17,63</b>	<b>83,99</b>	<b>544,93</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>13,85</b>	<b>0,16</b>	<b>1,35</b>	<b>357,18</b>	<b>487,78</b>	<b>1,44</b>	<b>0,039</b>	<b>102,99</b>	<b>5,30</b>
<b>Обед</b>																	
20,1	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
104	Суп картофельный с	200/1	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,90	0,01	38,60	0,80

	мясными фрикадельками	0															
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с маслом	80/10	15,12	20,69	5,27	265,6	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,2	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
344	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			32,09	33,1	96,2	786,4	0,4	0,4	16,2	0,3	5,0	231,2	560,9	4,7	0,1	191,8	7,9

День:2 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
70	Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17
281	Биточки паровые	80	8,0	8,0	4,92	121,2	0,18	0,21	0,43	0,04	0,060	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,2	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
379	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44

Итого за Завтрак			15,4	12,4	85,72	494,3	0,3	0,3	4,0	0,1	0,8	78,2	311,0	2,4	0,0	58,6	3,2
Обед																	
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5,09	8,05	6,6	145,6	0,19	0,13	0,36	0,02	0,059	34,48	134,09	1,52	0,03	20,32	1,57
235	Шницель рыбный натуральный	80	11,55	10,92	6,83	170,98	0,16	0,14	2,10	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0,0	23,17	0,73
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,54	97,8	0,299	0,005	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			24,63	30,67	82,47	714,15	0,59	0,45	52,16	0,17	4,36	194,5	327,75	3,36	0,099	95,55	5,90

День:3 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,00	9,00	2,20
	Джем фруктовый	20	0,1	0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
222	Пудинг творожно-пшеничный	150	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,11	0,22	2,56	0	0	134,4	209	1,11	0,011	20,9	0,22
ПР	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
Итого за Завтрак			23,22	20,18	73,91	553,6	0,52	0,67	22,59	0,31	2,35	380,4	684,74	2,36	0,044	138,77	6,28
Обед																	
36	Салат картофельный с сельдью	60	0,8	3,6	6,0	54,8	0,03	0,03	12,40	0,00	1,50	19,17	20,31	0,30	0,00	9,98	0,34
98	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200/10	4,65	6,82	5,08	121,87	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
289	Рагу из птицы	250	18	22	19	378,3	0,07	0,13	3,27	0,06	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			27,29	33,02	66,96	714,07	1,0	1,0	37,3	1,1	3,6	151,3	429,6	1,5	0,0	117,5	5,9

День:4 Неделя:1

№	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------	----------------------	-----------	---------------	---------------------------

рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У		В1	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
<b>Завтрак</b>																	
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76
278	Тефтели под овощным соусом	80/20	7,86	7,98	9,32	140,9	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
309	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9,0	41,6		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,91</b>	<b>15,5</b>	<b>80</b>	<b>521,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>60,3</b>	<b>243,3</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>41,7</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,69	11,3	114,8	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
268	Котлеты (говядина)	80	9,87	17,33	1,07	230,6	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	147,9	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,67</b>	<b>32,24</b>	<b>108,4</b>	<b>792,29</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>0,69</b>	<b>3,23</b>	<b>238</b>	<b>502,4</b>	<b>7,132</b>	<b>0,083</b>	<b>139,9</b>	<b>10,40</b>

День:5 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
306	Зеленый горошек консервированный	20	0,60	1,0	1,4	11,6	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
15	Сыр (порциями)	10	2,32	3,4	0,0	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,13
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	140	14,42	23,8	2,24	240	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			23,88	32,22	48,82	528,7	0,4	0,4	2,9	0,1	4,91	353,0	569	3,40	1,086	71,3	3,08
Обед																	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
113	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
268	Биточки (говядина)	80	9,87	17,33	1,07	230,6	0,168	0,104	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	1,7	0,024	36,3	2,04
518/301	Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / капуста, тушенная с томатом	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
		50	1,13	2,60	6,67	52,93	0,03	0,03	2,9333	0,01	0,5	12,97	19,93	0,10	0,0017	5,67	0,20
409	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			24,87	36,29	76,7	745,91	0,6	0,3	41,7	0,1	4,0	159,1	327,9	2,8	0,1	95,4	6,3

День:1 Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,0	44,4	0,00	0,02	0,07	0,02	0,05	2,40	6,00	0,0	0,02	3,50	0,02
278/331	Тефтели с соусом, сметанным с томатом	80	6,98	6,88	8,28	124,4	0,07	0,12	0,63	0,02	0,02	28,43	111,30	1,450	0,08	15,17	1,42
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,6	4,2	32,3	185,2	0,1	0,0	0,0	0,030	2,55	18,1	157,0	1	0,0	104,5	3,55
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	88,8	0,0	0,01	0,88	0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			19,78	14,98	93,94	575,28	0,21	0,34	2,88	0,10	3,38	262,95	434,33	3,85	0,114	137,12	5,66
Обед																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70
113	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80

298	Зразы из кур, с омлетом и овощами	90	12	17	7	229	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
309	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
389	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,00	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			24,3	26,15	97,44	701,26	0,5	0,3	37,8	0,9	5,0	334,1	682,0	2,2	0,0	115,4	5,0

День:2 Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
209	Яйца вареные	40	5	5	0	63	0,03	0,18		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
70	Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2			10,5			8,4				12	0,54
310	Суфле куриное с соусом молочным густым	80	13,17	13,87	2,45	186,67	0,18	0,21	0,43	0,040	0,01	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93
345	Каша "Дружба"(гарнирная) с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87



	с сахаром																
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			25,57	24,36	64,62	562,47	0,38	0,43	15,66	0,13	1,03	202,72	427,47	2,34	0,04	89,01	4,14
Обед																	
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80
88	Щи из свежей капусты с фрикадельками	200//10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
606	Рыба, запеченная под соусом польским	80	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	0,2	0,009	18,42	0,63
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,50	42,54	97,75	0,3	0,005	33,06	1,19
ПР	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			28,33	29,79	90,04	720,15	0,47	0,43	47,5	0,22	3,88	216,6	232,0	2,5	0,042	98,0	4,76

День: 3 Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	

338	Плоды свежие (апельсин 1 шт.)	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
11	Молоко, сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
315	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20
Итого за Завтрак			20,63	18,36	86,5	572,9	0,32	0,53	64,78	0,25	2,74	280,67	422,77	2,61	0,02	92,41	3,57
Обед																	
25	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	3,06	5,3	43	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75
140	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	9,90	8,90	25,20	214,2	0,20	0,05	6,60	0,02	0	39,45	74,65	0,000	0,000	21,82	0,30
288	Птица, порционная запеченная	80	16,9	9,66	0,15	155,1	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
316	Овощи, припущенные с маслом сливочным	150	4,82	5,43	27,3	191,7	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9,0	41,6		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			35,62	27,51	83,63	723,1	1,0	0,5	30,5	0,9	4,5	152,4	302,9	4,4	0,0	113,5	10,2

День:4 Неделя:2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	--------------	----------------------	-----------	---------------	---------------------------

рец.			Б	Ж	У		В1	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
<b>Завтрак</b>																	
70	Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0	10,5	0	0	8,4	0	0	0	12	0,54
269	Пудинг рыбный запеченный с соусом молочным густым	80	9,51	4,32	6,31	102	0,19	0,22	2,6	0,060	0,04	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11
309	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,9	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
303	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			18,91	8,19	84,68	470,1	0,3	0,3	6,5	0,1	2,0	85,9	271,7	3,1	0,1	41,8	3,7
<b>Обед</b>																	
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0,01	0,04	13,60	0,10	0,5	21,8	15,6	0,30	0,00	10,1	0,70
96	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,7	6,0	12,8	146,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
259	Жаркое по- домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
344	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
<b>Итого за Обед</b>			22,81	27,5	93,78	731,62	0,5	0,5	60,9	0,3	5,0	107,6	385,9	5,4	0,0	104,2	6,5

День:5 Неделя:2

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (кка л)	Витами ны (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,0	5,07	51,42	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
15	Сыр (порциями)	10	2,32	3,4	0,01	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,50	0,13
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	140	14,42	23,8	2,24	240,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			21	30,57	42,01	483,3	0,32	0,36	10,27	0,07	4,6	255,6	398,5	2,4	0,06	50,9	2,95
Обед																	
67	Винегрет овощной	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,0	0,040	12,9	0,70
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,6	13,3	27,9	270,9	0,19	0,13	0,36	0,024	0,059	34,48	134,1	1,52	0,03	20,32	1,57
310/353	Суфле куриное с соусом молочным густым (для фарширования).	80	10,77	8,69	4,27	137,3	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,12
144	Овощи тушеные с рисом	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	15,85	0,04	0	14,94	79,38	0,00	0,001	27,89	0,59
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78

ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			32,11	30,05	114,63	824,84	0,462	0,39	33,10	1	1,6182	222,4	429,5	3,496	0,133	105,3	6,32

### 2.2.2. Лечебно-диетическое меню для детей 7-11 лет с непереносимостью лактозы

Для образовательных организаций Хабаровского края

Утверждено \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Примерное типовое меню  
и пищевая ценность блюд

День: 1 Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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
<b>Завтрак</b>																	
пермь 2013 /414	Рис отварной	160	4	10	40	310	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /108	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
	Какао на воде с сахаром	250	4,1	3,54	16,6	115	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /95	Бутерброд с джемом	30	0,005	0,005	0	68						100	100				1

Итого за завтрак						603	0,3	0,35	15,0	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3,0
Обед																	
пермь 2013 /404	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	4	64	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110											
пермь 2013 /110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5	18	83	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /426	Картофель отварной	150	8,55	7,84	40	190	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /357	Мясо отварное	100	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /508	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						943	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

День 2 Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование 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																	
	Каша кукурузная на воде	200	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
пермь 2013 /494	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за завтрак						583	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
пермь 2013 /22	Салат из свежих помидоров	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /134	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /415	Рис припущенный	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100				

пермь 2013 /367	Гуляш из отварного мяса	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /404	Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						970	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

День 3 Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 /530	Блинчики с джемом	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /494	Чай с лимоном, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /518	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																	



пермь 2013 /27	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
пермь 2013 /110	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /128	Борщ с картофелем	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /423	Тушеная капуста	150	3,20	9,90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /404	Птица отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /507	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

День 4 Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование 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																	

пермь 2013 /414	Гречка отварная	150	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
пермь 2013 /332	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
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /494	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																	
пермь 2013 /53	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /137	Суп солянка рыбная	200	8,6	10,0	20,0	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /429	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			

пермь 2013 /366	Бефстроганов из отварной говядины	150	19,4	13,5	4,1	224	0,05					1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /513	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	

День 5 Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование 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																	
	Каша кукурузная на воде	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /387	Суфле мясное	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1
пермь 2013 /108	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
	Какао на воде с сахаром	200	4,1	3,54	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																	
пермь 2013 /66	Салат картофельный с соленым огурцом	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2

пермь 2013 /110	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,2	0,9	19	120	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /162	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /423	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /343	Рыба с овощами	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /508	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

День 1 Неделя 2

№ рец.	Прием пищи, наименование 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																	
пермь 2013 /374	Запеканка капустная с говядиной	150	12,5	12	21	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2

пермь 2013 /112	Фрукты	200	0,8	0,2	30	114						100	100				1
пермь 2013 /494	Чай с сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /108	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
Итого за завтрак						584	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00
Обед																	
пермь 2013 /160	Суп картофельный с крупой	200	3,5	8,3	14	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /514	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
пермь 2013 /33	Салат Весна	80	1,20	4,00	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /369	Жаркое по домашнему	200	18	18	22	344	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00
пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30,00	0,5		32,50	0,80
Итого за Обед						832	0	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4

День 2 Неделя 2

№ рец.	Прием пищи, наименование 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																	
пермь 2013 /341	Рыба запеченная с яйцом	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /494	Чай с лимоном, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /112	Фрукты	150	1,65	0,45	34,50	133						100	100				1
Итого за завтрак						582	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00
Обед																	
пермь 2013 /129	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /404	Мясо отварное	50	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,10	6,90	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2

пермь 2013 /370	Плов из отварной говядины	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30,00	30,00	0,5		32,50	0,80
пермь 2013 /508	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

День 3 Неделя 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 /309	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
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /494	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			

пермь 2013 /112	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																	
пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /21	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
пермь 2013 /154	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,30	4,25	25,10	170	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /108	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
пермь 2013 /340	Рыба запеченая 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
пермь 2013 /513	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

День 4 Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
пермь 2013 /414	Рис отварной	180	9,2	12	47	370	0,22	0,12	13,00	100	1,5	150	150	1,5	0,025	30	2,20	
пермь 2013 /108	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	
	Какао на воде с сахаром	250	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100	0,5				
Итого за завтрак						599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3	
Обед																		
пермь 2013 /73	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	
пермь 2013 /159	Суп пюре с картофеля	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00	
пермь 2013 /520	Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10									
пермь 2013 /178	Капуста отварная	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100					
пермь 2013 /404	Птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05					1,5	100	100	1,5		40,5	1

пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Итого за Обед						850	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

День 5 Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование 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																	
пермь 2013 /238	Каша гречневая с луком	170	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /95	Бутерброд с джемом	30	0,005	0,005	0	68											
пермь 2013 /300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
пермь 2013 /494	Чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за завтрак						601	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	

пермь 2013 /110	Хлеб ржано пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /76	Винегрет	80	2,50	6,0	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /168	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /430	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /290	Биточки мясные	100	15,0	7,7	18,0	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /519	Напиток из шиповника	200	0,10		30	96	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						810	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

### 2.2.3. Лечебно-диетическое меню для детей 7-11 лет с непереносимостью глютена

Для образовательных организаций Хабаровского края

Утверждено \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Примерное типовое меню  
и пищевая ценность блюд

День: 1 Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование 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																	
пермь 2013 /268	Каша рисовая молочная	210	4	10	40	310	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /496	Какао с молоком	200	4,1	3,54	16,6	115	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /7	Сыр	30	0,005	0,005	0	68						100	100				1
Итого за Завтрак						603	0,3	0,35	15,0	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3,0
Обед																	
пермь 2013 /19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	4	64	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			

пермь 2013 /67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5	18	83	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /426	Картофель отварной	150	8,55	7,84	40	190	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /273	Мясо отварное	100	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /508	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						833	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

День 2 Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование 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																	
пермь 2013 / 185	Каша кукурузная молочная	200	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /549	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
пермь 2013 /493	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			

Итого за Завтрак						583	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
пермь 2013 /22	Салат из свежих помидоров	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /76	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /415	Рис рассыпчатый	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /367	Гуляш из отварного мяса	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /520	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						860	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

День 3 Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 /237	Запеканка из творога с фруктами	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8

пермь 2013 /394	Чай с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /518	Сок фруктовый	200	0,98		20	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																	
пермь 2013 /26	Салат из сырых овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /58	Борщ с картофелем	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /197	Овощи тушеные	150	3,20	9,90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /404	Птица отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /507	Компот из свежих яблок	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						811	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

День 4. Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 /237	Каша гречневая расыпчатая	200	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
пермь 2013 /516	Кисломолочный продукт	200	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	1,5	0,015	30	1
	Хлебцы	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
пермь 2013 /493	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																	
пермь 2013 /53	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /153	Суп с рыбными консервами	200	8,6	10,0	20,0	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /429	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /366	Бефстроганов из отварной говядины	150	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /513	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



День 5 Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование 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																	
пермь 2013 /246	Каша кукурузная рассыпчатая	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /387	Суфле из отварной говядины (паровое)	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1
	Хлебцы	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
пермь 2013 /496	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за Завтрак						614	0,34	0,35	15	175	2,5	275	270	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
пермь 2013 /75	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /162	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /423	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				

пермь 2013 /343	Рыба с овощами в томатном соусе (тушеная)	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /508	Компот из смеси сухофруктов	200	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

День 1 Неделя 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
пермь 2013 /408	Суфле из кур	150	12,5	12	21	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
пермь 2013 /518	Фрукты	200	0,8	0,2	30	114						100	100				1
пермь 2013 /494	Чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Итого за Завтрак						584	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00
Обед																	
пермь 2013 /159	Суп пюре из картофеля	200	3,5	8,3	14	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00

пермь 2013 /514	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
пермь 2013 /32	Салат «Летний»	80	1,20	4,00	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
пермь 2013 /364	Жаркое подомашнему	200	18	18	22	344	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Итого за Обед						832	0,33	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4

День 2 Неделя 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
пермь 2013 /341	Рыба запеченная с яйцом	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /495	Чай с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			0,8
пермь 2013 /112	Фрукты	150	1,65	0,45	34,50	133						100	100			1	0,5
Итого за завтрак						582	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,025	62,50	3,00

Обед																	
пермь 2013 /129	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00		0,035	22,00	2,00
пермь 2013 /357	Мясо отварное	50	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,10	6,90	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,06	25	1,2
пермь 2013 /365	Говядина, тушенная с капустой	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100		0,015		
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,1	87,5	4,2

День 3 Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	

пермь 2013 /304	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
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /493	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /112	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																	
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /21	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
пермь 2013 /154	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,30	4,25	25,10	170	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /340	Рыба запеченая 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
пермь 2013 /513	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

День 4 Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
пермь 2013 /268	Каша рисовая молочная	210	4	10	40	270	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00			32,50	0,80
пермь 2013 /516	Кисломолочный продукт	200	5,23	1,74	7,0	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150		0,015	30	1
пермь 2013 /496	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100				
<b>Итого за завтрак</b>						599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275		0,025	62,5	3
<b>Обед</b>																	
пермь 2013 /24	Салат из свежих овощей	100	5,60	1,80	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60		0,035	25	1,2
пермь 2013 /159	Суп из картофеля	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /520	Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
пермь 2013 /423	Капуста тушеная	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100				

пермь 2013 /404	Птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100			40,5	1
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5						
Итого за Обед						850	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00		0,04	87,50	4,20

День 5 Неделя 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	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																	
пермь 2013 /237	Каша гречневая рассыпчатая	170	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /100	Сыр	30	0,005	0,005	0	68											
пермь 2013 /300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
пермь 2013 /494	Чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за завтрак						601	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	

пермь 2013 /76	Винегрет	80	2,50	6,0	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /149	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
пермь 2013 /430	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /379	Кнели из говядины	100	15,0	7,7	18,0	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /519	Напиток из шиповника	200	0,10		30	96	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						810	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

Таким образом, разрабатывая меню для детей с алиментарно-зависимыми заболеваниями, обязательным условием является сбор статистики и учет по заболеваемости, среди детей, обучающихся в общеобразовательных организациях Хабаровского края. Также необходим план мероприятий со школьными пищеблоками или школьными операторами питания по организации приемов пищи для таких детей.