

Утверждено:

Директор ГБОУ НАО «Средняя школа № 4

Г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»



Н.А. Ануфриева

2021 года

### Примерное десятидневное меню завтраков

для организации питания обучающихся 7 – 11 лет с пищевой аллергией

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Средняя школа № 4

Г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»

Нарьян-Мар 2021 год



54-4г -202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	9,74	27,59	222	0,04	0	0,1	0,77	17,25	133,87	89,06	3,05
	крупя греча	70												
	масло сливочное	5												
54-11хн-2	Кисель из быстрозамороженной вишни	200	0,01		23,94	92	0,03	15	0,1	0,4	2,4	3,85	0	0,06
	Ягоды быстрозамороженные-вишня	20												
	крахмал	5												
	сахар	20												
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05	0	0	0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
пром.	Мандарин	100	0,8		8,6	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>9,36</b>	<b>13,16</b>	<b>76,03</b>	<b>459,3</b>	<b>0,19</b>	<b>68,11</b>	<b>0,75</b>	<b>1,98</b>	<b>98,08</b>	<b>201,48</b>	<b>117,85</b>	<b>4,21</b>

3 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-202	Огурец свежий нарезка	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
54-29н-20	Жаркое по-домашнему	200	13,9	13,1	16,2	238,2	0,11	8	0	2,3	29	174	38	3
	говядина 1 категории	97,1												
	картофель	73												
	масло растительное	6,5												
	лук репчатый	14,3												
	морковь	28,6												
	соль	0,2												
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	0	0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
54-14-202	Компот из шиповника	200	0,33		21,66	87	0	0,3	0	0,14	33,6	11,55	4,5	0,95
	сахар	20												
	шиповник	20												
	<b>Итого:</b>		17,95	14,14	67,12	469,7	0,25	41,3	1,22	3,33	117,25	265,95	89,2	9,14

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-202	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,56</b>	<b>10,16</b>	<b>7,92</b>	<b>130,17</b>	<b>0,06</b>	<b>9,95</b>	<b>0,96</b>	<b>0,57</b>	<b>26,85</b>	<b>44,97</b>	<b>19,76</b>	<b>0,81</b>
	картофель	23												
	свекла	16												
	морковь	10												
	огурец соленый	19												
	зеленый горошек	15												
	лук репчатый	8												
	масло растительное	10												
	соль	0,1												
54-8м-202	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	<b>100</b>	<b>11,76</b>	<b>12,9</b>	<b>14,9</b>	<b>223</b>	<b>0,07</b>	<b>1,13</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>57,8</b>	<b>2,92</b>	<b>28,4</b>	<b>1,27</b>
	мясо говядина	85												
	лук репчатый	15												
	крупа рис	5												
54-2гн-202	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>15,01</b>	<b>57</b>	<b>0,06</b>	<b>1,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>149,7</b>	<b>173,5</b>	<b>35,9</b>	<b>1,58</b>
	Чай	1												
	сахар	15												
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01	0	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>		16,76	23,83	62,13	537,57	0,26	50,64	12,53	1,45	288,35	257,89	99,26	4,09

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
54-13з-202	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>89</b>	<b>0,02</b>	<b>4,03</b>	<b>0</b>		<b>33</b>	<b>38</b>	<b>9,2</b>	<b>1,2</b>
	свекла	95												
	масло растительное	5												
	соль	1												
54-2м-202	<b>Гуляш мясной</b>	<b>100</b>	<b>14,96</b>	<b>13,27</b>	<b>4,46</b>	<b>198</b>	<b>0,07</b>	<b>0,94</b>	<b>0,11</b>	<b>2,24</b>	<b>13,21</b>	<b>14,8</b>	<b>4,7</b>	<b>0,32</b>
	мясо оленина	107												
	масло сливочное	5												
	соль	2												
	лук репчатый	18												
54-6г-202	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>2,33</b>	<b>8,5</b>	<b>21,44</b>	<b>174</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,9</b>	<b>39,15</b>	<b>12,1</b>	<b>0,34</b>
	масло сливочное	10												
	крупяная	48												
	соль	2												
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,25</b>	<b>28,8</b>	<b>7,5</b>	<b>0,61</b>
пром.	<b>Сок фруктовый яблочный</b>	<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>74</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>40</b>	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>22,27</b>	<b>27,63</b>	<b>67,56</b>	<b>589,3</b>	<b>0,26</b>	<b>24,97</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>127,36</b>	<b>190,75</b>	<b>73,5</b>	<b>5,47</b>

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.	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.	Сок фруктовый	200	1,5	0	23	74	0,1	20	0	1	70	70	40	3
	<b>Итого:</b>		<b>15,18</b>	<b>18,34</b>	<b>79,18</b>	<b>522,2</b>	<b>0,22</b>	<b>20,48</b>	<b>0,16</b>	<b>1,83</b>	<b>390</b>	<b>305,5</b>	<b>78,2</b>	<b>4,66</b>

8 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	Огурец свежий нарезка	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
54-15м-20	Птица (жура) тушеная с соусом красным основным	80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	0	56,1	138,2	23,9	1,77
	мясо куры	80												
	томатная паста	15												
54-11г-202	Картофельное пюре без молока	150	2,05	4,75	10,45	103	0,09	3,42	0,07	0,9	30,97	53,94	18,7	0,7
	картофель	125												
	масло сливочное	5												
	соль	0,3												
54-7хн-20	Компот из сухофруктов	200	0,33		21,66	87		0,3	0	0,14	33,6	11,55	4,5	0,95
	сухофрукты	15												
	сахар	15												
пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,01	13	0		16	11	9	2,2
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05	0	0	0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
	<b>Итого:</b>		<b>23,78</b>	<b>20,29</b>	<b>61,59</b>	<b>537,3</b>	<b>0,27</b>	<b>42,26</b>	<b>44,27</b>	<b>1,77</b>	<b>160,92</b>	<b>269,49</b>	<b>83,6</b>	<b>7,13</b>

9 день





54-8хн-20	Компот из св/зам вишни	200	0	0	19,96	76	0	6	0,025	0	18	6	2,8	0,15
	с/з вишня	20												
	сахар	15												
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05	0	0	0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
	<b>Итого:</b>		22,72	20,06	60,82	517,62	0,34	32,4	7,515	8,26	55,06	426,94	115,17	9,45

Сводная таблица по химическому составу

	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1 день	15,38	20,69	71,89	535,8	0,29	15,04	0,2	1,03	503,7	523	115,1	6,44
2 день	9,36	13,16	76,03	459,3	0,19	68,11	0,75	1,98	98,08	201,48	117,85	4,21
3 день	17,95	14,14	67,12	469,7	0,25	41,3	1,22	3,33	117,25	265,95	89,2	9,14
4 день	16,76	23,83	62,13	537,57	0,26	50,64	12,53	1,45	288,35	257,89	99,26	4,09
5 день	22,27	27,63	67,56	589,3	0,26	24,97	0,21	3,87	127,36	190,75	73,5	5,47
6 день	15,21	21,46	69,02	530	0,23	19,3	5,4286	2,9	110,85	241,35	68	4,26
7 день	15,18	18,34	79,18	522,2	0,22	20,48	0,16	1,83	390	305,5	78,2	4,66
8 день	23,78	20,29	61,59	537,3	0,27	42,26	44,27	1,77	160,92	269,49	83,6	7,13
9 день	19,8	6,78	47,84	326,16	0,215	62,04	4,92	5,656	260,65	362,72	115,13	3,8
10 день	22,72	20,06	60,82	517,62	0,34	32,4	7,515	8,26	55,06	426,94	115,17	9,45
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>178,41</b>	<b>186,38</b>	<b>663,18</b>	<b>5024,95</b>	<b>2,53</b>	<b>376,54</b>	<b>77,20</b>	<b>32,08</b>	<b>2112,22</b>	<b>3045,07</b>	<b>955,01</b>	<b>58,65</b>
<b>Средний</b>	<b>17,84</b>	<b>18,64</b>	<b>66,32</b>	<b>502,50</b>	<b>0,25</b>	<b>37,65</b>	<b>7,72</b>	<b>3,21</b>	<b>211,22</b>	<b>304,51</b>	<b>95,50</b>	<b>5,87</b>
<b>Норма для завтрака</b>	<b>17,5</b>	<b>18</b>	<b>67</b>	<b>500</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>17,5</b>	<b>2,1</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
<b>Выполнение в % соотношении</b>	<b>101,95</b>	<b>103,54</b>	<b>98,98</b>	<b>100,50</b>	<b>84,17</b>	<b>251,03</b>	<b>44,1</b>	<b>152,7</b>	<b>76,8</b>	<b>110,73</b>	<b>152,80</b>	<b>195,5</b>