

Меню для детей аллергиков (без глютена) приложение № 1 к основному меню

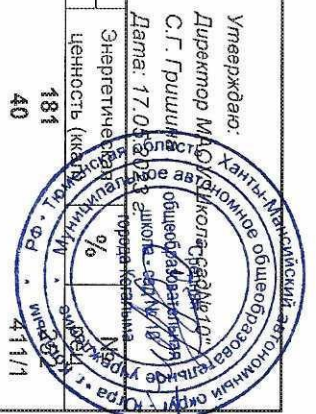
Сезон: летний 2024 г.

Возрастная категория от 1 до 3 лет

День 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Школа № 10»  
С.Г. Гришина

Дата: 17.08.2024 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/100 г)	% суточной нормы	Калорийность
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	150	5,51	5,67	28,78	181	100%	386
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	100%	57
	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91	100%	290
Итого за завтрак		400				312	100%	403
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	100%	417
Обед	Суп фасольный	150	4,3	0,5	14,17	79	100%	93
	Бефстроганов из отварного мяса	120	20,68	16,57	4,38	187	100%	294
	Макаронные отварные (безглютеновые)	110	4,07	3,09	19,33	123	100%	218/219
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	100%	394
Итого за обед		575				474	100%	31,6
Полдник	Компот из апельсина	150	0,33	0,08	25,5	104	100%	392
	15ч Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32	100%	43
Итого за полдник		200				136	100%	9,1
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	95	1,42	0,47	19,95	90	100%	386
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	100%	57
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	9,98	13,6	16,39	224	100%	290
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	100%	412
	Овощи натуральные(помидоры)	40	0,44	0,08	1,84	10	100%	308
Итого за ужин		475				384	100%	25,6
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>49,29</b>	<b>42,56</b>	<b>218,91</b>	<b>1385</b>		

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рел.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами	180	6,52	10,47	50,46	322	181	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	414	
	Яблоко фаршированное морковью	70	0,52	1,37	10,79	57	405	
Итого за завтрак		430				419	27,9	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
							6,8	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с луком	40	1,17	3,63	0,91	38	13(П)	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,9	5,09	53	73	
	Пюре из отварной говядины	160	12,1	11,9	31,49	282	375	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	390	
Итого за обед		500			446		29,7	
<b>Полдник</b>	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	393	
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41	41	
	Итого за полдник	200				109	7	
<b>Ужин</b>	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	386	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	339	
	Котлеты из говядины с овощами	60	9	10,8	2,1	147	385	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
Итого за ужин		415			318		21,2	
<b>Итого за 2 день:</b>			34,25	47,81	205,48	1394		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	180	4,59	4,59	33,68	198	182/6	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
	Фрукты свежие(бананы)	95	1,42	0,47	19,95	90	386	
Итого за завтрак		445				320	21,3	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из кураги	150	0,33	0	20,83	85	394	
							5,7	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с круглой	180	1,53	3,67	10,48	82	160	
	Сердце в соусе	100	13,22	11,28	5,4	176	408	
	Рагу овощное	140	2,65	9,24	13,63	135	362	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417	
Итого за обед		570				454	30,3	
<b>Полдник</b>	15ч Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104	392	
Итого за полдник		70	0,28	0,28	21,73	91	403	
<b>Ужин</b>	Салат из капусты с огурцами	220				195	13	
	Макаронны(безглютеноые) отварные с овощами	80	0,88	5,28	3,36	53	7	
	Мясо отварное	150	3	7,8	23,03	174	300	
	Чай	60	17,07	2,29	0,33	91	289	
Итого за ужин		150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
<b>Итого за 3 дня:</b>		440				346	19,5	
			45,9	45,21	207,06	1400		

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	332	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
	Яблоки, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121	406	
Итого за завтрак		400				363	24,2	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягода	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							4,7	
Обед	Салат из капусты с помидорами и огурцами	40	0,9	4	1,42	50	4	
	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,06	9,94	72	82	
	Тефтели мясные (Ежики)	60	8,14	9,04	10,3	155	304	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	339	
	Компот из вишен и яблок	180	0,18	0,09	21,69	88	532	
Итого за обед		540			466	31,7		
Полдник	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,15	18,83	77	528	
	15ч Салат из моркови	70	0,87	0,07	8,13	37	42	
Итого за полдник		220			114	8		
Ужин	Фрукты свежие(киви)	95	1,04	0,47	14,25	58	386	
	Салат "Зимний"	40	0,55	2,08	3,4	35	23	
	Капуста тушеная с мясом	150	7,20	6	5,89	265	289(354)	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
Итого за ужин		435			386	25,7		
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>26,91</b>	<b>34,2</b>	<b>202,79</b>	<b>1389</b>		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,8	5,47	32,99	200	182	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Фрукты свежие(бананы)	95	1,42	0,47	19,95	90	386	
Итого за завтрак		455				330	22,0	
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
							5,7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	65	88	
	Котлеты из говядины с овощами	70	10,5	12,6	2,45	171	385	
	Рагу из овощей с кабачками	125	1,62	8,68	9,12	121	148	
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102	394	
Итого за обед		525				459	30,6	
<b>Полдник</b>								
15ч Компот из апельсин		150	0,33	0,08	25,5	104	392	
Яблоко фаршированное морковью		70	0,52	1,37	10,79	57	405	
Итого за полдник		220				161	11	
Ужин	Рис отварной/огурец свежий	110/30	2,91	3,97	27,9	159	332/308	
	Биточки рыбные	80	13,27	6,59	9,51	149	271	
	Кукуруза консервированная	40	2	0,08	3,32	22	12	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		440				370	24,7	

Итого за 5 дней:

39,82 41,05 217,54 1405

**День 6**

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша из смеси круп с изюмом	180	9,17	9,76	36,26	270	191/3	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91	403	
Итого за завтрак		430				401	26,7	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
							5,9	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с огурцами	40	0,44	2,64	1,68	30	7	
	Суп рисовый с помидорами	150	1,35	1,63	11,81	65	84	
	Шницель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,46	139	299	
	Макаронь отварные(безглютеновые)	110	4,07	3,09	19,33	123	218/219	
	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	390	
Итого за обед		510				431	28,7	
<b>Полдник</b>	15ч Компот из сухофруктов Фрукты свежие(груши)	150 95	0,33 0,38	0 0,28	20,83 9,78	85 43	394 386	
Итого за полдник		245				128	9	
<b>Ужин</b>	Икра кабачковая	100	1,2	4,72	7,7	78	57	
	Азу	150	12,23	13,1	15,6	229	370	
	Чай с сахаром	170	0,03	0	7,9	32	411/1	
Итого за ужин		420				339	22,6	
<b>Итого за 6 день:</b>			39,24	42,79	211,71	1387		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реч.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	150	5,51	5,67	28,78	181		252
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоки, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121		406
Итого за завтрак		410				342	22,8	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженой ягод	150	0,15	0,06	13,06	70		23
							4,7	
Обед	Салат из помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,9	32		14
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,72	74		69
	Оладьи из печени по-кундцевски	60	10,38	7,02	7,08	133		404
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101		339
	Компот из яблок с лимоном	150	0,66	0,05	21,44	89		398
Итого за обед		510				429	28,6	
Полдник	Чай с джемом	160	0,09	0,01	7,17	28		411/2
	15ч Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0,65	2,56	5,47	48		40
Итого за полдник		210				76	5	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	95	1,42	0,47	19,95	90		386
	Плов из мяса	160	11,84	13,8	29,4	273		44
	Зеленый горошек консервированный	50	2,5	0,1	3,69	28		12
	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74		390
Итого за ужин		455				465	31,0	
<b>Итого за 7 дней:</b>			<b>38,76</b>	<b>39,14</b>	<b>219,08</b>	<b>1382</b>		

**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,8	5,47	32,99	200	182	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Яблоки, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121	406	
Итого за завтрак		440				351	24,1	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	393	
							4,5	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с луком	40	1,17	3,63	0,91	38	13(П)	
	Суп картофельный с рыбой	150	5,74	2,68	7,98	83	83/1	
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,50	205	292	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
Итого за обед		510				411	27,4	
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412	
	15ч Салат из свежлы с яблоками	50	0,55	2,58	5,72	48	36	
Итого за полдник		200				77	5	
<b>Ужин</b>	Гречка рассыпчатая	100	4,4	3,8	25,25	162	330/1	
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315	
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104	392	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,13	9,420	11,31	118	24	
Итого за ужин		470				548	36,5	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>52,66</b>	<b>40,18</b>	<b>227,02</b>	<b>1465</b>		



День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	180	9,17	9,76	36,26	270		191/3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоко печеное	70	0,66	0,12	2,76	15		403
Итого за завтрак		430				325	21,7	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягод	150	0,15	0,06	13,06	70		23
							4,7	
Обед	Суп овощной	150	2,58	0,38	6,27	48		39/1
	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,87	7,96	7,02	131		305
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,28	4,56	30,29	194		330/1
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89		398
Итого за обед		520				462	30,8	
Полдник	15ч Компот из яблок с лимоном	150	0,66	0,05	21,44	89		398
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,72	48		36
	Итого за полдник		200				137	9
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42		386
	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,72	9,96	4,86	114		23
	Мясо отварное	85	24,19	3,25	0,48	128		289
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40		411(410)
Итого за ужин		460				324	21,6	

Итого за 9 день:

53,99 39,15 178,89 1318

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выходные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	180	6,61	6,8	34,53	217		252
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоко печеное	70	0,66	0,12	2,76	15		403
Итого за завтрак		430				272		18,1
Второй завтрак	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,15	0,06	13,06	70		23
Обед	Салат "Летний"	30	0,36	1,56	1,93	23		16
	Рассольник домашний	150	1,25	3,06	8,85	68		81
	Биточки рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139		299
	Картофель отварной	110	2,14	4,14	16,88	113		136
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85		394
Итого за обед		500				428		28,5
Полдник	15ч Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104		392
	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32		43
Итого за полдник		200				136		9
Ужин	Рис с овощами	120	2,27	3,96	25,03	149		334
	Котлеты рыбные любительские	75	8,51	6,9	5,39	116		272
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31		411/1
	Икра морковная	100	2,35	4,6	12,3	100		55
Итого за ужин		465				396		26,4
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>35,11</b>	<b>38,43</b>	<b>201,78</b>	<b>1302</b>		
Итого за весь период:			<b>415,93</b>	<b>410,52</b>	<b>2090,26</b>	<b>13837</b>		
Среднее значение за период:			<b>41,59</b>	<b>41,05</b>	<b>209,03</b>	<b>1384</b>		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			<b>3,01</b>	<b>2,97</b>	<b>15,11</b>			
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>			

