

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ р/р	Наименование	Завтрак					Витамины							Минеральные вещества						
		Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергети-ч ценность	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.эquiv /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг					
ТТК№94	Первый день Каша вязкая из овсяных хлопьев с растительным маслом с изюмом и орехами(на воде)	250	20.22	22.36	20.53	334.94	027	0312	061	197	257.08	146.73	43.93	3.29	214.03					
ТТК№47	Повидло	70,00	00	0,00	28,98	163.5	00	00	16,89	20	9.27	7.65	1.35	0.04	48.06					
ТТК№6	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	00	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66					
ТТК№6	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.08	064	30.24	116.56	008	0.008	00	8	25.6	135.83	24.48	1.17	1.25					
	Итого	560	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300					
				Обед																
ТТК№11	Салат из свежей капусты	100,00	1.017	5.07	9.14	97	0,082	0,021	4,75	160	1,60	14,52	0,03	0,04	0,14					
ТТК№18	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5.2	7.85	13.91	141.88	0,136	0,189	00	70	113.46	115.8	29.48	1.07	143.75					
ТТК№68	Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	00	6,51	0,012	0,18	0,04	00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60					
ТТК№38	Пельмени мясные отварные с растительным маслом	190,00	17.223	17.53	40.62	317.91	00	00	0,035	00	1,75	29,04	00	00	40,97					
ТТК№54	Компот из кураги	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10					
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56					
	Хлеб ржаной	75	3.9	075	10.98	156	0,14	0,0	16,435	75	136,33	54,00	21.3	1.79	1,88					
	Итого	871	31.5	32.2	134.05	952	0.49	0.56	24.5	315	420	420	105	6.3	420					
				Полдник																
ТТК №105	Кисель из яблок	200,00	014	013	15.45	121	001	00	6,0	00	16	58,00	10	0,8	10					
	Кондитерские изделия - сушка	110,00	8.46	9.07	18.05	114	011	0.14	00	80	94	52.00	15.00	0.4	100					
	Фрукт	100	04	00	4.8	37	002	002	1.0	10	10	10	5	0.6	10					
	Итого	410	9	9.2	38.3	272	0.14	0.16	7.0	90	120.0	120.0	30.0	1.8	120					
	Всего		63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840					

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет .с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ р/р	Наименование	Выход				Энергетич. ценность				Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретиэкв /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
Второй день																	
Завтрак																	
ТТК№100	Перловка отварная с птицей	200	18,74	22,04	25,39	388,16	023	0298	10,3	203	245,65	115,88	17,04	1,62	230,46		
	Фрукт	100	02	00	9	52	002	001	4,6	10	7,9	10	16	00	31		
ТТК №47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,88		
	Итого	560	22,5	23	95,75	680	035	04	17,5	225	300	300	75	4,5	300		
Обед																	
ТТК№120	Салат « Морковный»	100,00	0,2	5,13	5,74	79	00	00	1,25	100	5,75	3,0	3,6	0,15	35,25		
ТТК№110	Суп крестьянский	250	7,56	7,16	13,32	181,04	014	008	1,3	72	36,93	25,23	18,93	085	92,78		
ТТК№37	Овощи тушеные с мясом	200,00	17,3	18,41	36,38	310,66	02	047	4,16	63	186,22	171,37	22,13	1,72	86,66		
	Сок	200,00	0,00	00	23	90,00	0,00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202		
	Хлеб пшеничный йодированный	55,00	2,80	0,8	45,36	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,4	1,56		
	Хлеб ржаной	70,00	3,64	07	10,25	145,6	014	00	15,99	70	143,1	50,4	19,74	098	1,75		
	Итого	875	31,5	32,2	134,05	952	049	056	24,5	315	420	420	105	6,3	420		
Полдник																	
ТТК№86	Напиток из брусники	200	00	00	21,6	87	002	00	3,24	00	105,84	24,9	21	07	72		
ТТК№85	Орехи в ассортименте с сухофруктами	110	8,6	9,2	11,9	148	01	014	2,76	80	4,16	85,1	4	05	38		
	Фрукт	100	04	00	4,8	37	002	002	1,0	10	10	10	5	06	10		
	Итого	410	9	9,2	38,3	272	014	016	7	90	120	120	30	1,8	120		
	Всего		63	64,4	268,1	1904	098	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ р/р	Наименование	Выход				Завтрак				Энергетич. ценность				Витамины				Минеральные вещества						
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	ккал	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретиэкв /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Третий день																							
ТТК№34	Шингель мясной	100,00	13.1	16.4	17.4	265.7	011	0225	1.17	90	247.93	45.27	8.97	096	111.96									
ТТК№21	Речка отварная	180,00	4.4	4.6	23.37	186.1	013	011	2.6	125	9.25	81.45	25.86	1.03	138.52									
ТТК №29	Соус томатный с овощами	20,00	2,00	1,20	1,18	17,50	0,01	0,055	11,13	00	2,77	7,49	4,33	0,11	11,30									
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,008	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66									
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	00	10	32	156	30,6	2,4	1,56									
	Итого	550	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300									
ТТК №121	Закуска « Осенняя»	100,00	0,05	3.23	7.98	57	0,002	00	3.15	90	2.5	6.0	2.75	0,09	29.25									
ТТК №99	Рассольник б/сметаны	250,00	6.83	8.64	19.37	177.93	0023	026	1.54	00	56.94	87.23	6.46	075	21.34									
ТТК№42	Птица "Золотистая"	100,00	12.12	9.44	4.38	139.38	0075	011	0015	90	43.0	116.77	29.68	043	158.57									
ТТК№130	Картофельное пюре с растительным маслом	180,00	5.12	9.34	23.32	159.49	015	018	019	30	44.23	00	00	034	56.4									
ТТК№ 69	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	00	30,22	116,50	00	00	3,17	20	105,00	00	14,21	0,50	151,0									
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56									
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,9	075	10,98	156	014	00	16,435	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88									
	Итого	955	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420									
ТТК№52	Компот из изюма	200	068	00	15.5	105	003	001	2.6	00	15	29.67	6	079	41									
ТТК №51	Орехи в ассортименте	60	7.92	9.2	13.8	115	009	013	07	80	77.1	70.33	8	00	48									
	Фрукт	150,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	3,7	10	27,9	20,00	16,00	1,01	31,00									
	Итого	410	9.0	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120									
	Всего	2680	63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49.0	630	840	840	210	12.6	840									

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г					г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети-экви/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг
	Пятый день	Завтрак																	
ТТК№98	Каша пшеница с мясом	200,00	20,22	22,52	48,07	501,28	025	022	10,72	209	255,27	181,27	35,38	2,712	246,752				
	Фрукт	120	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65				
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,00	16	65	0,00	0,08	2,6	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66				
	Хлеб пшеничный	30,00	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,080	0,00	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938				
	Йодированный																		
	Итого	550	22.5	23.0	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300				
		Обед																	
ТТК №114	Салат «Заря»	100,00	07	6,68	7,0	76	00	00	2,74	70	2,5	4,80	2,6	0,08	23,4				
	Борщ "Сибирский" б/метаны	250,00	5,94	5,13	23,05	191,45	0,08	0,09	1,44	30	87,33	73,83	6,44	0,09	59,46				
ТТК№103	Биточки мясные	100,00	12,42	6,34	7,25	116,9	00	0282	00	72	74,77	71,36	10,2	025	79,67				
ТТК№40	Рагу из овощей	180,00	6,3	12,76	25,77	179,39	02	016	1,98	45	83,85	64,66	20,72	009	73,59				
ТТК№27	Компот из яблок	200,00	0,68	00	31,22	136,5	00	0,02	2,17	20	15,0	33,75	22,23	2,96	181				
ТТК№52	Хлеб пшеничный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	00	8	25,6	124,8	24,48	1,92	1,25				
	Йодированный	65,00	3,38	065	9,52	135,2	013	00	16,17	70	131,45	46,8	18,33	091	1,63				
	Хлеб ржаной																		
	Итого	955	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420				
		Полдник																	
ТТК №105	Кисель из яблок	200,00	014	013	15,45	121	0,01	00	4,01	00	16	58,00	10	0,8	10,00				
	Кондитерские изделия-сучки	80,00	8,46	9,07	17,85	124,7	011	014	00	80	86,07	40	10	00	94,35				
	Фрукт	130,00	0,40	0,00	5,00	26,30	0,02	0,02	2,99	10	17,93	22,00	10	1,0	15,65				
	Итого	410	9.0	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30.0	1.8	120				
	Всего	63.0	63.0	64.4	268.1	1904	098	1.12	49.0	630	840	840	210	12.6	840				

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ р/р	Наименование	Выход				Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества						
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	
	Шестой день	Завтрак															
ТТК №104	Речка отварная с птицей с зеленым горошком	250	19.5	22.2	25.25	393.96	025	031	0.53	205	253.95	129.21	38.26	2.1	230.78		
ТТК №46	Чай с сахаром с лимоном	200/5	02	00	16	65	00	008	14.07	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66		
ТТК №94	Соус из кураги	50	00	00	16.7	75.34	00	00	2.9	10	6	5	09	00	31		
	Хлеб йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56		
	Итого		22.5	23.0	95.75	680.0	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300		
		Обед															
ТТК №11	Салат "Свеколка"	100,00	1,22	3,5	4,3	75,7	0,025	0,04	1,38	00	32,14	28,8	8,18	0,2	85,33		
ТТК №83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	9,03	9,12	12,7	166,3	00	0,05	0,85	27	21,13	88,94	10,4	0,25	131,26		
ТТК №92	Тертелли рыбные в соусе томатном с овощами	100,00	10,33	13,4	7,24	146,05	018	014	3,04	188	48,23	29,1	7,68	013	00		
ТТК № 132	Кабачки тушеные с капустой	180,00	4,32	4,68	40,16	185,55	0,025	0,15	00	20	9,8	41,86	7,4	1,32	00		
	Сок	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,17	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10		
	Хлеб йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56		
	Хлеб ржаной	70,00	3,64	07	10,25	145,7	0,14	0,00	15,99	70	143,1	50,4	19,74	1,3	1,75		
	Итого	960	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420		
		Полдник															
ТТК №63	Компот из чернослива	200,00	00	00	14,89	110	00	00	3,1	00	26	14	10	0,10	45,60		
	Кондитерские изделия -печенье с отрубями	60,00	8,6	9,2	18,41	110	01	014	0,28	90	78,79	90,82	15,62	1,5	35,5		
	Фрукт	100,00	0,40	-	5	52,00	0,04	0,02	3,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90		
	Итого	360	9.0	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120		
	Всего		63.0	64.4	268.1	1904	098	1.12	49.0	630	840	840	210	12.6	840		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Выход				Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретинол/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг				
	Сельдьмой день																			
	Завтрак																			
ТТК№93	Крупа перловая отварная с фасолью и пшпцей	230	18.94	22.04	10.41	322.96	0.25	0.31	0.00	203	244.28	118.22	31.69	1.58	213.41					
	Повидло	60	00	00	23.98	117.2	00	00	17.5	10	9.27	7.65	1.35	0.04	48.06					
ТТК №47	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	65.00	0.00	0.08	00	00	8.05	9.79	5.24	0.00	36.66					
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3.36	096	45.36	174.84	01	0012	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.872					
	Итого	550	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300					
	Обед																			
ТТК№111	Салат из свежей капусты	100,00	1.017	5.07	9.14	97	00	00	1.25	117	5.75	3.2	3.2	0.15	35.25					
ТТК№73	Суп « Харчо»	250	7.26	7.05	13.47	143.06	0.05	0.18	00	70	11.23	18.69	14.37	0.87	92.6					
ТТК№ 125	Рагу с мясом	200,00	15.543	18.42	25.61	275.0					116.5									
ТТК№ 55	Компот из сухофруктов	200,00	0.68	0.00	30.22	116.50	0.2	0368	7.39	26	2	105.0	183.37	16.76	0.92	137.528				
	Хлеб	60,00	3.36	096	45.36	174.84	01	0.012	00	12	38.4	164.34	36.72	2.88	1.872					
	Хлеб ржаной	70,00	3.64	07	10.25	145.6	014	00	15.99	70	143.1	50.4	19.74	0.98	1.75					
	Итого	880	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420					
	Полдник																			
	Сок	200,00	0.00	0.00	11.80	92.00	0.00	0.00	1.80	00	16.00	14.00	10.00	0.20	79.60					
ТТК №106	Орехи с курагой	70,00	8.6	9.2	17.4	128	0.1	0.14	2.58	90	88.79	90.82	15.62	1.4	19.80					
	Фрукт	130,00	0.40	-	9.00	52,00	0.04	0.02	2.62	00	15.21	15.18	4.38	0.20	20.60					
	Итого	400	9.0	9.2	38.2	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120					
	Всего		63.0	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840					

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ p/p	Наименование	Выход				Углево- оды	Энергетич ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г			В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
	Восьмой День	Завтрак																
ТТК№ 98	Каша пшеничная с маслом	230,00	19,14	22,04	19,63	322,96	0,25	0,388	3,72	194	244,28	132,76	31,69	1,61	220,43			
ТТК № 94	Соус из кураги	65,0	0,00	0,00	17,98	117,2	0,00	0,00	13,78	19	9,27	7,65	1,35	0,01	41,04			
ТТК №47	Чай с сахаром	200	00	00	16	65	00	008	00	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66			
	Хлеб –пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872			
	Итого	555	22,5	23,0	98,97	680	035	04	17,5	225	300	314,54	75	4,5	300			
		Обед																
ТТК№117	Салат «Пестрый»	100,00	0,9	3,5	8,45	79	0,025	0,012	1,08	110	1,4	13,58	0,025	0,1	0,125			
ТТК№96	Борщ с картошкой	250,00	6,56	11,05	27,38	187,42	0,064	0,177	4,66	25	67,73	44,08	10,645	0,08	155,65			
ТТК№159	Рыба запеченная по-гречески	110,00	11,66	6,6	6,76	105,25	0,011	0,179	0,365	63	115,91	130	26,31	0,22	124,473			
ТТК№130	Картофельное пюре с растительным маслом	180,00	5,12	9,34	23,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	00	00	0,34	56,4			
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	90,00	00	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,89	79,60			
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872			
	Хлеб ржаной	75,00	3,9	0,75	10,98	156	014	00	16,435	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88			
	Итого	975	31,5	32,2	134,05	952	049	056	24,5	315	420	405,72	105	6,3	420			
		Полдник																
Р/л 648 С6 2004г	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,00	014	013	15,45	121	001	00	1,82	00	16	58	10	08	63,73			
	Кондитерские изделия-галеты	60,00	8,46	9,07	13,85	124,7	011	014	00	80	88,57	51,82	10,6	07	30,6			
	Фрукт	130,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30	25,67			
	Итого	390	9,0	9,2	38,3	272	014	016	7,0	90	120	120	30	1,8	120			
	Всего	63,0	64,4	268,1	1904	098	1,12	49	630	840	840,26	210	12,6	840				

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Выход				Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч Ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		г	г	г	г					В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол/ сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Девятый день	Завтрак																			
ТТК№ 95	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами	100,00	15.1	17.6	9,63	263.8	0,04	0,19	0,24	95	170,2	55,95	13,3	1,07	130,09						
ТТК № 21	Гречка отварная	180,00	4,4	4,6	23.77	205,50	0,21	0,125	0,0	120	89,69	84,46	25,86	1,03	131,69						
ТТК №46	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,075	17,26	0,0	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66						
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	2,80	0,80	53,57	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56						
	Итого	555	22.5	23	102.97	680	035	04	17.5	225	300	306.2	75	4.5	300						
		Обед																			
ТТК№123	Салат « Бурячок»	100,00	2.16	3.16	7.0	70.0	0,02	0,03	3,42	0,0	34,29	39,78	12,16	0,03	58,34						
ТТК№134	Суп картофельный с чечевицей с птицей	250/10	8.45	10,50	20.36	208,50	0,12	0,14	1,69	120	47,70	64,8	14,3	0,30	58,28						
ТТК№ 131	Рагу из овощей с мясом	200,00	14.45	17.04	15.78	292.2	0,11	0,38	1,6	115	136.9	95.02	18.2	2.49	98.07						
	Сок	200,00	0,0	0,0	22,50	90,0	0,0	0,0	1,80	0,0	26,00	14,00	10,00	0,10	202,0						
	Хлеб пшеничный	70,00	2,80	0,80	58,16	145,70	0,10	0,01	0,0	10	32,0	156,0	30,60	2,40	1,56						
	Хлеб ржаной.	70,00	3,64	0,7	10,25	145,6	0,14	0,0	15,99	70	143,1	50,4	19,74	0,98	1,75						
	Итого	900	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420						
		Полдник																			
ТТК №86	Напиток из брусники	200	0,0	0,0	21,6	87	0,02	0,0	3,24	0,0	105,8	24,9	21	0,7	72						
ТТК № 85	Орехи в ассортименте с сухофруктами	150	9,0	9,2	11,9	185	0,12	0,16	3,76	90	14,16	95,1	9	1,2	48						
	Итого	350	9.0	9.2	33.5	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120						
	Всего		63.0	64.4	270.52	1904	098	1.12	49.0	630	840	840	210	12.6	840						

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Завтрак				Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретиэкв/ сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг				
	Десятый день																			
ТТК№94	Каша вязкая из овсяных хлопьев с фруктом и орехом	250,00	19,14	22,04	13,53	322,96	025	0308	061	203	244,28	121,73	31,69	1,79	213,4					
	Повидло	55	00	00	20,86	117,2	00	00	14,39	10	9,27	7,65	1,35	004	48,04					
ТТК№ 47	Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	008	00	00	8,05	9,79	5,24	00	36,64					
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	096	45,36	174,84	01	0012	00	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,88					
	Итого	565	22,5	23,0	95,75	680	035	04	15,0	225	300	303,5	75	4,7	300					
	Обед																			
ТТК№110	Салат « Дружба»	100,0	0,2	2,2	4,74	9,07	00	00	3,15	60	2,2	5,0	2,75	0,08	28,2					
ТТК№99	Рассольник б/сметаны	250,0	6,83	8,64	19,37	177,93	0023	026	1,54	00	63,65	87,23	6,46	075	21,3					
ТТК№97	Печень тушеная с соусом томатным с овощами	110,0	13,73	15,31	17,65	211	0085	0016	8,45	50	57,85	18,62	00	043	28,6					
ТТК№100	Перловка отварная	180,0	4,4	4,6	23,37	186,1	0,132	0,114	2,6	125	9,25	81,45	25,86	1,03	138,5					
ТТК№ 54	Компот из кураги	200,0	0,16	00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	0,00	133,6	24,90	21,0	0,70	200,0					
	Хлеб пшеничный йодированный	50,0	2,8	08	37,8	145,7	01	001	00	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56					
	Хлеб ржаной	65,0	3,38	065	9,52	135,2	013	00	8,08	70	121,45	46,8	18,33	091	1,63					
	Итого	945	31,5	32,2	134,05	952	049	056	27,06	315	420	420	105	6,3	420					
	Полдник																			
	Сок	200,0	0,00	0,00	11,80	110	0,00	0,00	3,1	00	26	14,00	10,00	0,20	69,6					
	Кондитерское изделия - печенье с отрубями	55,00	8,6	9,2	17,5	110	01	014	0,28	90	79	87,32	15,62	1,2	29,8					
	Фрукт	150,0	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	3,62	00	15,0	15,18	4,38	0,20	20,6					
	Итого	405	9,0	9,2	38,3	272	014	016	7,0	90	120	116,5	30	1,6	120					
	Всего	63,0	63,0	64,4	268,1	1904	098	1,12	49,0	630	840	840	210	12,6	840					

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет с аллергией на молочные продукты и яйца

№ p/p	Наименование	Завтрак				Углев-оды	Энергетич Ценность	Витамины										Минеральные вещества					
		г	г	г	г			ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол в/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг						
ТТК№102	Одиннадцатый день Каша пшениная(на воде) с изюмом и орехами	250	19,5	22.2	13,97	342.1	025	031	2.72	196	250.6	126.56	37.71	2.09	220.74								
ТТК №94	Соус из курати	70	00	00	27,98	127.2	00	00	14.78	19	9.27	7.65	1.35	001	41.04								
ТТК№ 47	Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	0,08	00	00	8.05	9.79	5.34	00	36,66								
	Хлеб пшеничный идирированный	50,00	2.8	08	37.8	145.7	0,1	0,01	0,00	10	32	156	30.6	2.4	1.56								
	Итого	570.00	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300.	75	4.5	300								
			Обед																				
ТТК№128	Салат « Овощной»	100,00	0,8	5.08	5,44	73	00	00	1.25	00	5.75	3	3.6	0,15	35.25								
ТТК№135	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	5,94	5.13	22.38	191.45	0,08	0,09	1,44	30	86.38	73.83	8.09	0,09	63.46								
ТТК№ 41	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	100,00	6.71	12.64	13.5	140.28	0,03	0,21	2,77	195	87.14	53.58	14.71	1.12	24.2								
ТТК№26	Пюре гороховое	180,00	11.35	7.8	21.45	155.57	014	025	00	00	46.4	65.59	16.7	065	197.65								
	Сок	200,00	00	00	22,50	90,00	00	00	2,60	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00								
	Хлеб пшеничный идирированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56								
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	75,00	3.9	075	10.98	156	014	00	16.44	80	136.3	54.0	21.3	1.79	1.88								
	Итого	955	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420								
			Полдник																				
ТТК №63	Компот из чернослива	200	00	00	14.89	110	00	00	3.1	00	26	28	10	01	45.6								
\	Кондитерские изделия - сушка	115.0	8.6	9.2	18.05	114	013	016	00	80	76.1	62	10.0	09	43.4								
	Фрукт	130,00	0,40	0,00	5.36	48,00	0,01	00	3.9	10	17,90	30,00	10,00	0,8	31,00								
	Итого	445	9.0	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120								
	Всего	63	63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49.0	630	840	840	210	12.6	840								

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Выход				Энергетич Ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- н/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг
	Двенадцатый день	Завтрак														
ТТК №101	Гречка отварная с пшеницей	200,00	19.1	21.77	29.2	298.1	005	03	003	215	241.65	128.3	29.22	1.79	114.56	
ТТК№89	Запеченное яблоко	120	04	043	12.75	171.2	02	001	12.37	00	18.3	12.14	9.94	031	147.22	
ТТК № 46	Чай с сахаром с лимоном	200/3	02	00	16	65	00	008	5.1	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66	
	Хлеб йодированный пшеничный	50,00	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0,00	10	32	150	30,6	2,4	1,56	
	Итого	573	22.5	23	95.75	680	035	04	17.5	225	300	300.2	75	4.5	300	
		Обед														
ТТК № 7	Салат «Витаминный»	100,00	1,60	4,0	8,9	81,7	0,025	0,03	0,50	00	7,4	16,6	4,98	0,78	29,15	
ТТК№20	Суп картофельный с рисовой крутой	250,00	7,55	7,14	24,1	179,13	0,115	0,1	0,17	135	16,62	53,9	5,76	0,77	161,1	
ТТК№4	Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,01	0,15	0,04	00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60	
ТТК№ 46	Поджарка из рыбы	110,00	8,24	10,85	7,3	147,0	0,085	0,14	3,44	100	131,11	17,1	19,87	0,87	194,84	
ТТК №23	Капуста тушеная	180,00	7,21	8,65	10,7	133,92	0,015	0,12	3,59	00	79,11	76,98	17,26	0,42	00	
рец. 648 Сб. 2004г	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,00	0,10	00	35,00	117,00	00	0,01	0,77	00	9,40	23,24	5,20	0,05	00	
	Хлеб йодированный пшеничный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной.	70,00	3,64	07	10,25	145,6	014	00	15,99	70	143,1	50,4	19,74	098	1,75	
	Итого	965	31.5	32.2	134.05	952	049	056	24.5	315	420	420	105	6.3	420	
		Полдник														
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	6,0	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40	
	Кондитерские изделия - галеты	65,0	8,6	9,2	13,85	130,0	0,12	0,14	00	80	94,0	96,00	15,00	1,0	20,6	
	Фрукт	100	04	00	7,05	52	002	002	1,0	10	10	10	5,0	06	10	
	Итого	365	9.0	9.2	38.3	272	014	016	7.0	90	120	120	30	1.8	120	
	Всего	63	64.4	268.1	1904	098	1.12	49	630	840	840	840	210	12.6	840	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Завтрак					Минеральные вещества									
		Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергети-ч Ценность	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.эк в/сут	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	
	Первый день															
ТТК№94	Каша вязкая из овсяных хлопьев с растительным маслом с изюмом и орехами(на воде)	200	16,97	19,11	13,53	288,74	0,22	0,262	0,61	157	232,08	121,73	34,43	1,79	189,03	
	Повидло	60,00	00	0,00	23,98	117,2	00	00	14,39	10	9,27	7,65	1,35	0,04	48,06	
ТТК№47	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	00	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,08	0,64	30,24	116,56	008	0,008	00	8	25,6	135,83	24,48	1,17	1,25	
	итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	03	035	15	175	275	275	62,5	3,0	275	
ТТК № 11	Салат из свежей капусты	60,00	0,61	5,07	9,14	84	0,078	0,01	4,16	140	1,40	13,58	0,025	0,035	0,13	
ТТК№18	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,11	6,23	10,33	113,50	0,11	0,13	0,00	45	98,77	101,78	19,185	0,065	115,02	
ТТК№68	Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	0,00	6,51	0,012	0,18	0,04	00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60	
ТТК№38	Пельмени отварные с раст. маслом	160,00	15,47	14,85	35,06	281,79	0,00	0,00	0,03	00	1,47	27,00	0,00	0,00	35,34	
ТТК№54	Компот из кураги	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	701	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
ТТК №105	Кисель из яблок	200,00	014	013	15,45	121	001	00	6,0	00	16	58,00	10	0,8	10	
	Кондитерские изделия - сушка	100,00	7,56	7,77	18,05	114	011	0,14	00	70	94	52,00	15,00	04	100	
	Итого	350	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ p/p	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич Ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- н/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
Второй день																
Завтрак																
ТТК№100	Перловая отварная с птицей	150	15,49	18,79	13,39	295,66	0,18	0,248	7,8	153	220,65	90,88	4,54	0,12	205,46	
	Фрукт	100	0,2	0,0	9	52	0,02	0,01	4,6	10	7,9	10	16	0,0	31	
ТТК №47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	0,000	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,88	
	Итого	510	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
Обед																
ТТК№120	Салат «Морковный»	60,00	0,16	5,08	5,44	73	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20	
ТТК№110	Суп крестьянский	200	6,04	5,6	11,67	142,3	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,3	78,3	
ТТК№ 37	Овощи тушеные с мясом	170,00	15,35	15,67	32,02	267,5	0,18	0,43	3,62	40	185,52	159,71	20,55	0,48	73,69	
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,0	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	0,40	1,56	
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	730	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
Полдник																
ТТК№86	Напиток из брусники	200	00	00	21,6	87	0,02	0,0	3,24	00	105,84	24,9	21	0,7	72	
ТТК№85	Орехи в ассортименте с сухофруктами	100	7,7	7,9	11,9	148	0,1	0,14	2,76	70	4,16	85,1	4	0,5	38	
	Итого	300	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Выход				Углев-оды	Энергети-ч ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г	г	г			В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Третий день	Завтрак																	
ТТК№34	Шницель мясной	90,00	11,22	14,16	15,66	218,04	0,09	0,184	0,37	82	230,87	42,54	8,15	0,95	110,36				
ТТК№21	Гречка отварная	150,00	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,095	0,90	85	7,71	79,355	20,3	0,77	115,43				
ТТК №29	Соус томатный с овощами	20,00	2,00	1,20	1,18	17,50	0,01	0,055	11,13	00	2,77	7,49	4,33	0,11	11,30				
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,008	2,60	00	8,05	9,785	5,24	0,00	36,66				
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	00	8	25,60	135,83	24,48	1,17	1,25				
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275				
		Обед																	
ТТК №13	Салат «Осенний»	60,00	0,04	3,12	3,94	47,0	0,002	0,00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40				
ТТК №99	Рассольник б/сметаны	200,00	5,49	7,70	15,50	144,39	0,02	0,23	1,39	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51				
ТТК№42	Птица "Золотистая"	90,00	11,07	7,75	3,87	132,0	0,068	0,00	0,00	82	37,80	106,85	21,45	0,08	144,28				
ТТК№130	Картофельное пюре с растительным маслом	150,00	4,27	7,78	18,60	132,91	0,13	0,25	0,16	25	39,00	0,00	0,00	0,10	47,00				
ТТК№ 69	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	00	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00				
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,6	2,40	1,56				
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,1	0,70	1,25				
	Итого	800	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385				
		Полдник																	
ТТК№52	Компот из изюма	200	068	00	15,5	105	003	001	2,6	00	15	29,67	6	079	41				
ТТК№51	Орехи в ассортименте	40	6,62	7,9	9,0	78	007	011	05	60	67,1	60,33	4	00	38				
	Фрукт	150,00	0,40	00	9,00	52,00	0,02	0,02	2,9	10	27,9	20,00	16,0	041	31,00				
	Итого	350	7,7	7,9	33,5	235	012	014	6,0	70	110	110	25,0	1,2	110				
	Всего	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175	8,4	770,0					

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Выход					Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	г	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Четвертый день	Завтрак														
ТТК№90	Каша вязкая из риса(на воле) с курагой и орехом	200,00	15.85	18.52	17.2	205.6	00	025	1.02	165	216.5	97.075	16.72	029	89.56	
ТТК№89	Запеченное яблоко	120	04	043	12.75	171.2	02	001	11.38	00	18.3	12.14	9.94	031	147.22	
ТТК№ 47	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	2.6	00	8.05	9.785	5.24	00	36.66	
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Итого	570	19.25	19.75	83.75	587.5	03	035	15	175	275	275	62.5	3	275	
		Обед														
ТТК№7	Салат "Здоровье"	60	03	3.74	4.62	55	002	002	093	80	35.1	20.95	6.28	008	31.2	
ТТК№115	Суп из овощей с пшпцей	200/10	5.8	10.0	16.0	176	011	012	1.49	95	44.7	60.67	11.51	02	52.8	
ТТК№30	Азу	150	14.14	10.05	11.9	196	007	017	1.72	00	63.6	88.48	7.01	012	109.79	
ТТК№58	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,2	00	19.8	80,00	0,02	0,17	3,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	65,00	3.91	3.36	57.61	211.5	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб ржаной	50	2.6	05	7.32	104	01	00	13.53	50	116.5	36	14.1	07	1.25	
	Итого	755	26.95	27.65	117.25	822.5	042	049	21.0	245	385	385	87.5	4.2	385	
		Полдник														
	Сок	200,00	0,00	0,00	17.4	90	0,00	0,00	5.0	00	16,00	14.0	10,00	0,20	79.4	
	Кондитерское изделие - галеты	55	7.3	7.9	9.05	93	01	012		60	84	86	10.0	04	20.6	
	Фрукт	100	04	00	7.05	52	002	002	1.0	10	10	10	5	06	10	
	Итого	355	7.7	7.9	33.5	235	012	014	6.0	70	110	110	25.0	1.2	110	
	Всего		53.9	55.3	234.5	1645	084	098	42.0	490	770	770	175	8.4	770	

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ p/p	Наименование	Выход				Жиры	Углев-оды	Энергетич Ценность	Витамины							Минеральные вещества													
		г	г	г	г				В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг												
Пятый день															Завтрак														
ТТК№98	Каша пшенная с мясом	170,00	16,97	18,27	35,07	408,78	0,2	0,17	8,22	159	230,27	156,21	22,88	1,212	221,752														
	Фрукт	100	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65														
ТТК№47	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,00	16	65	0,00	0,08	2,6	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66														
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,080	0,00	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938														
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275														
Обед																													
ТТК№114	Салат «Заря»	60,00	0,4	5,12	4,2	64	0,00	0,00	2,74	70	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40														
ТТК№103	Борщ "Сибирский" бл.метаны	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00	0,06	0,08	1,15	27	78,56	61,46	5,15	0,07	49,968														
ТТК№40	Биточки мясные	90,00	11,46	6,34	6,0	106,90	0,00	0,258	0,00	50	65,42	55,45	6,73	0,20	58,52														
ТТК№27	Рагу из овощей	150,00	4,28	10,63	16,13	118,76	0,16	0,14	1,78	36	68,12	48,95	12,60	0,09	47,99														
	Сок	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00														
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872														
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25														
	Итого	810	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385														
Полдник																													
ТТК № 105	Кисель из ябллок	200,00	014	013	15,45	121	0,01	00	4,01	00	16	58,00	10	0,8	10,00														
	Кондитерские изделия-сушки	70,00	7,16	7,77	13,05	87,7	009	012	00	60	76,07	30	10	00	84,35														
	Фрукт	130,00	0,40	0,00	5,00	26,30	0,02	0,02	1,99	10	17,93	22,00	5,0	04	15,65														
	Итого	400	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110														
	Всего	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0															

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ р/р	Наименование	Завтрак				Обед										Минеральные вещества						
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг							
ТТК№104	Шестой день Гречка отварная с пшпцей с зеленым горошком	200	16,25	18,95	13,25	301,46	02	026	003	155	228,9	5	104,21	25,76	06	205,78						
ТТК №94	Соус из кураги	45	00	00	16,7	75,34	00	00	09	10	6	5,0	09	00	31							
ТТК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/5	02	00	16	65	00	008	14,07	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66							
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56							
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275							
ТТК №11	Салат "Свеколка"	60,00	1,00	2,45	3,44	56,00	0,02	0,03	0,98	00	28,80	22,58	5,03	0,02	56,23							
ТТК №83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	7,39	7,30	10,80	126,65	0,00	0,03	0,48	13	18,31	76,53	6,72	0,02	125,86							
ТТК №92	Тефтели рыбные в томатном с овощами соусе	90,00	9,40	12,10	6,94	131,45	0,17	0,12	2,77	170	46,89	29,10	6,02	0,09	0,00							
ТТК №132	Кабачки тушеные с капустой	150,00	3,60	4,50	29,35	171,70	0,01	0,13	0,00	2	8,90	39,89	4,03	0,27	00							
	Сок	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,17	3,24	00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10							
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56							
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25							
	Итого	810	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385							
			Полдник																			
ТТК №63	Компот из чернослива	200,00	00	00	14,89	110	00	00	3,1	00	26	14	10	0,10	45,60							
	Кондитерские изделия -печенье с отрубями	50,00	7,3	7,9	13,61	73	008	012	028	70	68,79	80,82	10,62	09	25,5							
	Фрукт	150,00	0,40	-	5	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90							
	Итого	400	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110							
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0							

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергиями на молочные продукты и яйца

№ п/р	Наименование	Завтрак				Энергетич Ценность	Витамины							Минеральные вещества					
		Выход	Белки	Жиры	Углева- оды		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			
	Седьмой день																		
ТТК№93	Крупа перловая отварная с фасолью и пшеницей	190	16,25	18,95	5,97	259,6	0,2	0,26	0,00	155	225,68	101,565	25,31	0,56	188,72				
	Повидло	60	00	00	23,98	117,2	00	00	15	10	9,27	7,65	1,35	0,04	48,06				
ТТК №47	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,08	00	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66				
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56				
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275				
			Обед																
ТТК№111	Салат из свежей капусты	60,00	0,61	5,07	9,14	84	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20				
ТТК№73	Суп « Харчо»	200	5,04	5,60	7,16	102,30	0,04	0,16	00	50	10,38	16,49	11,58	0,17	78,30				
ТТК№ 125	Рагу с мясом	170,00	15,22	15,68	15,61	270	0,18	0,32	3,3	20	116,52	173,71	14,21	0,31	124,69				
ТТК№ 55	Компот из сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	00	00	3,17	20	105,0	0,00	14,21	0,50	151,00				
	Хлеб	50,00	2,80	0,80	47,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56				
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25				
	Итого	730	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385				
			Полдник																
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60				
ТТК №106	Орехи с курагой	60,00	7,30	7,90	12,70	91,00	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80				
	Фрукт	150,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60				
	Итого	410	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110				
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0				

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйца

№ п/р	Наименование	Выход				Углевод- оды	Энергетич ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						
		г	г	г	г			В1, мг	В2 мг	С мг	А, ретинол /сут	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			
	Восьмой день																			
		Завтрак																		
ТТК№98	Каша пшеничная с мясом	200,00	17,17	19,11	19,63	288,74	0,15	0,262	2,72	158	232,08	132,76	31,43	1,07	196,05					
ТТК № 94	Соус из курати	60,00	0,00	0,00	17,98	117,2	0,00	0,00	12,28	9	9,27	7,65	1,35	0,01	41,04					
ТТК №47	Чай с сахаром	200	00	00	16	65	00	008	00	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66					
	Хлеб –пшеничный йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	0,00	8	25,60	124,8	24,48	1,92	1,25					
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275					
		Обед																		
ТТК№ 117	Салат «Пестрый»	60,00	0,72	3,1	7,19	59,0	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,10					
ТТК№96	Борщ с картофелем капустой б/сметаны	200,00	5,89	9,00	21,10	166,50	0,06	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38					
ТТК№ 159	Рыба запеченная по-гречески	100,00	10,11	6,31	5,88	95,25	0,01	0,17	0,33	48	110,2	123,54	18,15	0,18	116,798					
ТТК№130	Картофель пюре с растительным маслом	150,00	4,27	7,78	18,60	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,00	0,00	0,00	0,10	47,00					
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	90,00	000	00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60					
	Хлеб пшеничный йодированный	60,00	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0,00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872					
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,1	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25					
	Итого	820	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385					
		Полдник																		
Р/л 648 Сб 2004г	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах.	200,00	014	013	15,45	121	001	00	1,82	00	16	58	10	08	63,73					
	Кондитерские изделия- галеты	50,00	7,16	7,77	9,05	87,7	009	012	00	60	78,57	41,82	5,6	01	20,6					
	Фрукт	130,00	0,40	0,00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,30	25,67					
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110					
	Всего	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0						

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ p/p	Наименование	Завтрак				Энергетич Ценность	Витамины							Минеральные вещества						
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети-экив /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг				
ТТК№ 95	Девятый День Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами	90,00	12,74	15,33	9,63	210,44	004	0185	024	95	161,2 6	55,95	12,24	1,0	130,09					
ТТК №21	Гречка отварная	160,00	4,23	3,78	23,77	195,5	018	008	00	70	80,09	84,46	20,54	1,0	107					
ТТК №46	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,075	14,76	00	8,05	9,79	5,24	000	36,66					
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,08	064	34,35	116,56	008	001	00	10	25,6	124,8	24,48	1,0	1,25					
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	03	035	15	175	275	275	62,5	3	275					
			Обед																	
ТТК№1	Винегрет овощной	60,00	1,3	4,3	4,2	54,0	0,01	0,02	2,61	00	30,17	28,58	7,60	0,02	45,65					
ТТК№ 134	Суп картофельный с чечевицей с глицей	200/10	5,80	10,0	16,0	176,0	0,11	0,12	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80					
ТТК№ 131	Рагу из овощей с мясом	170,00	14,45	12,05	11,27	252,8	0,10	0,34	1,57	90	135,6 3	89,75	13,69	0,78	81,74					
	Сок	200,00	0,00	0,00	24,89	90,00	0,00	0,00	1,80	00	26,00	14,00	10,00	0,10	202,00					
	Хлеб пшеничный	60,00	2,80	0,80	53,57	145,70	0,10	0,01	00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56					
	Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	00	13,53	50	116,5 0	36,0	14,10	0,70	1,25					
	Итого	750	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385					
			Полдник																	
ТТК №86	Напиток из брусники	200	00	00	21,6	87	002	00	3,24	00	105,8 4	24,9	21	07	72					
ТТК № 85	Орехи в ассортименте с сухофруктами	100	7,7	7,9	11,9	148	01	014	2,76	70	4,16	85,1	4	05	38					
	Итого	300	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110					
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0					

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ p/p	Наименование	Выход				Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг				
	Десятый день	Завтрак																		
ТТК№94	Каша вязкая из овсяных хлопьев с фруктом и орехом	200,00	16,97	19,11	13,53	288,74	022	0262	061	157,0	223,08	121,73	31,43	1,79	189,03					
	Повидло	60	00	00	23,98	117,2	00	00	14,39	10	9,27	7,65	1,35	004	48,06					
ТТК№ 47	Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	008	00	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66					
	Хлеб йодированный	40,00	2,08	064	30,24	116,56	008	0008	00	8	25,6	135,83	24,48	1,17	1,25					
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275					
	Обед																			
ТТК№4	Овоши натуральные свежие /помидор порциями/	60,00	0,04	0,18	0,78	3,60	0,002	00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40					
ТТК№99	Рассолыник б/сметаны	200,0	5,49	7,70	15,50	144,39	0,02	0,22	1,39	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51					
ТТК№97	Печень тушенная с соусом томатным с овощами	90,00	13,15	14,92	16,51	209,01	0,078	0,005	5,27	47	57,85	17,00	0,00	0,27	27,25					
ТТК№100	Перловка отварная	150,0	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,095	0,90	90	7,71	79,35	20,30	0,77	115,43					
ТТК№ 54	Компот из кураги	200,0	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	0,00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10					
	Хлеб пшеничный йодированный	45,0	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	1,62	1,56					
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40,0	1,56	0,30	4,39	62,40	0,08	0,00	7,46	40	99,14	21,60	8,46	0,42	0,75					
	Итого	785	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385					
	Подлник																			
	Сок	200,0	0,00	0,00	11,80	110	0,00	0,00	3,1	00	26	14,00	10,00	0,20	69,60					
	Кондитерское изделие- печенье с отрубями	50,00	7,30	7,90	12,70	73	0,08	0,12	028	70	69	80,82	10,62	0,80	19,80					
	Фрукт	150,0	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,0	15,18	4,38	0,20	20,60					
	Итого	400	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110					
	Всего	53,9	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0					

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет. с аллергией на молочные продукты и яйцо

№ п/р	Наименование	Выход				Энергетич. Ценность	Витамины							Минеральные вещества					
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.экв /сут.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Одиннадцатый День	Завтрак																	
ТТК№102	Каша пшениная(на воде) с изюмом и орехами	190	16,25	18,95	11,97	259,6	02	025	2,72	156	225,68	101,56	25,21	059	195,74				
ТТК №94	Соус из курати	60	00	00	17,98	117,2	00	00	12,28	9	9,27	7,65	1,35	001	41,04				
ТТК№ 47	Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	0,08	00	00	8,05	9,79	5,34	00	36,66				
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,8	08	37,8	145,7	0,1	0,01	0,00	10	32	156	30,6	2,4	1,56				
	Итого	500,00	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	175	275,0	275,00	62,50	3,00	275,00				
		Обед																	
ТТК№128	Салат « Овощной»	60,00	0,48	3,08	3,44	53	00	00	1,0	0,00	4,6	2,8	2,8	0,12	28,2				
ТТК№135	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00	0,06	0,08	1,15	24	78,56	64,66	5,15	0,07	53,97				
ТТК№ 41	Птица тушенная в кисло-сладком соусе	90,00	5,43	11,39	12,10	129,15	0,02	0,19	2,72	161	82,94	50,74	10,93	0,56	19,60				
ТТК№26	Пюре гороховое	150,00	10,79	7,78	18,85	136,65	0,14	0,21	0,00	0,00	44,40	60,80	13,92	0,25	184,42				
	Сок	200,00	0,00	0,00	22,50	90,00	0,00	0,00	2,60	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00				
	Хлеб пшеничный йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56				
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25				
	Итого	800	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385				
		Полдник																	
ТТК №63	Компот из чернослива	200	00	00	14,89	110	00	00	3,1	00	26	28	10	01	45,6				
\	Кондитерские изделия -сушка	40,00	7,3	7,9	13,25	73	011	014	00	60	66,1	52	5,0	03	33,4				
	Фрукт	125,00	0,40	0,00	5,36	52,00	0,01	00	2,9	10	17,90	30,00	10,00	0,8	31,00				
	Итого	365	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110				
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0				

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет с аллергией на молочные продукты и яйца

№ п/р	Наименование	Завтрак					Витамины					Минеральные вещества				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- ды г	Энергетич ценность ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- экви- ./сут	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	
	Двенадцатый день															
ТТК №101	Гречка отварная с пшеницей	160,00	16,57	18,68	24,76	234,74	002	025	1,02	165	223,05	128,28	22,84	077	89,87	
ТТК№89	Запеченное яблоко	120	04	043	12,75	171,2	02	001	11,38	00	18,3	12,14	9,94	031	147,22	
ТТК № 46	Чай с сахаром	200,00	02	00	16	65	00	008	2,6	00	8,05	9,785	5,24	00	36,66	
	Хлеб йодированный	40,00	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0,00	10	25,60	124,80	24,48	1,92	1,25	
	Итого	520	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
	Обед															
ТТК № 7	Салат «Витаминный»	60,00	1,00	2,42	5,34	61,00	0,02	0,02	0,40	00	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49	
ТТК№20	Суп картофельный с рисовой крутой	200,00	7,43	6,30	19,28	143,40	0,10	0,075	0,14	120	14,09	50,60	3,01	0,16	139,86	
ТТК№44	Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,01	0,15	0,04	00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60	
ТТК№ 46	Поджарка из рыбы	100,00	7,08	9,79	5,79	127,55	0,08	0,117	3,22	65	129,08	16,20	17,15	0,61	191,24	
ТТК №23	Капуста тушеная	150,00	5,58	7,78	6,72	121,90	0,01	0,108	2,90	00	75,77	64,14	12,86	0,18	0,00	
С62004г- р/д648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,00	0,10	0,00	35,00	117,00	0,00	0,01	0,77	00	9,40	23,24	5,20	0,05	0,00	
	Хлеб йодированный	50,00	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56	
	Хлеб пшеничный	50,00	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25	
	Итого	815	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
	Полдник															
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	6,0	00	16,00	14,00	10,00	0,2	89,40	
	Кондитерские изделия - галеты	55	7,30	7,90	9,05	93	0,1	0,12	00	60	84,0	86,00	10,00	0,4	20,6	
	Фрукт	100	04	00	7,05	52	002	002	1,0	10	10	10	5,0	0,6	10	
	Итого	355	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	7,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	43,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	