

Утверждаю:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Феофанов А.Г.
 01.09.2024 г.

Согласовано:
 Директор МБОУ "Завьяловская СОШ с УИОП"
 Мокрушина Надежда Анатольевна

Примерное меню для детей с пищевойцф аллергией. Диета с исключением яичного белка и желтка.

День: первый Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16
181-13 я	Котлеты, биточки, шницели (без яиц)	90	13,92	11,48	10,54	199,68	46,84	51,4	27,88	7,00	29,41	0,31	21,39	19,54	29,93	0,24	0,03	0,04	0,2	0,57	0,21
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
тк	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		780	26,16	22,86	90,99	667,72	983,88	554,02	60,73	39,09	114,80	1,94	38,95	1322,31	317,99	2,29	0,15	0,12	1,55	3,47	10,37

День: второй Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
31	Салат из белокочанной капусты с раст.маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08
63 я	Суп с курицей (без яиц)	200	1,90	2,32	16,09	91,11	466,11	513,40	17,13	22,99	55,67	0,90	0,00	879,48	162,58	1,01	0,10	0,06	1,03	1,68	7,36
88-08 я	Котлета рыбная "Нептун" (без яиц)	90	11,31	11,48	9,25	183,81	51,88	267,79	37,70	33,98	149,98	0,62	27,00	23,04	49,77	2,75	0,06	0,08	0,76	3,21	0,55
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		750	21,01	23,26	84,99	624,38	1256,11	1649,21	131,55	100,15	335,91	3,41	47,52	953,54	256,09	6,17	0,33	0,28	3,86	8,97	42,25

День: третий Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг							Вита- мин С, мг	
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
тк.я	Горошек зеленый (без яиц)	60	1,69	3,11	6,22	54,25	196,56	54,05	10,92	11,47	33,91	0,38	0,00	163,80	27,30	1,43	0,06	0,03	0,38	0,71	5,46
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	134,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	13,63	8,90	27,23	206,40	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11
228	Капустя тушеная	180	4,14	5,83	21,91	169,63	82,52	668,45	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
160Г	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
ттк	Хлеб ржаной	50	3,11	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,69	0,00	2,00	0,50	0,70	0,07	0,03	0,28	1,00	0,00
Итого		780	25,01	23,43	103,50	707,20	1999,76	1292,42	185,90	94,84	264,22	5,08	23,77	1450,52	328,50	7,33	0,26	0,21	2,83	5,73	44,72

День: четвертый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг							Вита- мин С, мг	
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	60	0,45	0,06	1,92	8,76	4,80	74,46	12,15	7,32	21,93	0,30	0,00	28,80	6,00	0,06	0,00	0,03	0,09	0,18	2,40
59-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
76-08.я	Котлета "Загалка" (без яиц)	90	15,62	8,88	9,37	177,52	1,62	140,42	16,24	11,04	19,12	0,45	0,00	2,88	17,91	2,41	0,04	0,02	0,20	0,45	2,45
468	Гороховое пюре	150	6,05	9,38	47,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб ржаной	50	3,11	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,69	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00
Итого		750	27,04	23,77	103,17	694,97	927,81	613,52	79,93	56,69	153,14	3,33	28,52	676,76	205,90	5,13	0,14	0,13	1,05	2,52	12,54

День: пятый Неделя: первая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита- мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	РР	НЭ	
17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00
151-1	Суп овощной	200	1,88	3,72	12,35	89,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
294	Жаркое по-домашнему	240	16,50	17,59	47,36	410,23	112,32	897,88	19,72	35,64	91,40	1,45	0,00	117,76	24,00	0,26	0,14	0,10	1,74	3,06	13,82
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
т.т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого		760	23,20	24,65	101,41	705,33	955,27	1429,96	308,90	233,78	412,71	12,52	380,40	1082,44	605,00	10,30	0,34	0,37	6,58	7,75	22,90

День: шестой Неделя: первая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита- мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	РР	НЭ	
2-я	Салат "Удмуртский" (без яиц)	60	0,77	5,41	5,81	74,31	2,13	190,13	6,23	9,27	20,83	0,39	0,00	119,52	24,75	2,81	0,03	0,02	0,36	0,64	4,20
44	Агурчи шид	200	1,76	3,25	11,30	79,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
86-08-я	Минтай запеченный (без яиц)	90	13,77	9,94	2,62	154,41	1060,51	363,42	51,05	48,95	194,04	0,94	5,31	0,00	24,18	2,88	0,09	0,08	0,95	4,25	0,75
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
т.т.к.	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,05	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого		755	26,37	25,04	98,76	713,32	2756,18	1237,51	140,04	106,94	355,92	3,80	12,23	1432,75	374,30	9,30	0,27	0,19	3,21	9,59	12,45

День: первый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг							Витамин С, мг	
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
63-08	Гуляш из говядины	100	16,19	10,91	14,68	184,89	1248,79	81,16	14,83	3,60	12,45	0,25	9,60	86,40	34,00	0,18	0,01	0,01	0,09	0,23	0,73
103-13	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,01	5,64	51,16	282,57	512,21	255,29	21,81	150,81	226,56	5,09	17,56	18,30	21,43	0,71	0,25	0,14	2,64	6,03	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
т.т.к.	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,07	0,03	0,28	1,00	0,00
Итого		790	26,94	25,12	112,90	745,36	2675,19	857,70	95,27	200,33	358,37	8,12	34,08	1216,18	298,26	3,81	0,39	0,25	3,78	8,60	16,57

День: второй Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг							Витамин С, мг	
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,84	14,33	1,80	153,12	7,40	10,44	13,58	0,46	0,00	384,00	79,80	0,42	0,02	0,02	0,24	0,42	6,00
47-08	Суп гороховый	200	2,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	100	15,15	13,27	17,16	203,91	139,83	353,35	60,85	46,17	215,88	0,78	18,20	7,61	35,31	1,18	0,08	0,11	0,98	4,64	0,19
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
т.т.к.	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,38	25,92	123,15	274,45	45,02	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,60	0,04	0,01	0,39	1,21	0,00
Итого		765	25,38	26,68	104,82	706,06	1434,98	1667,15	373,51	264,04	577,58	11,68	419,12	1400,61	738,81	10,04	0,38	0,50	7,55	12,19	22,73

День: третий Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32
60-08 я	Уха (без яиц)	200	4,78	2,05	10,55	78,72	230,57	216,19	15,35	11,27	59,62	0,60	1,68	10,91	4,22	0,95	0,05	0,04	0,74	2,21	1,18
444	Куры тушеные в соусе	105	10,52	12,82	15,23	208,06	2,01	38,46	2,97	3,47	7,49	0,14	6,55	369,94	108,68	0,12	0,01	0,01	0,07	0,19	0,27
106-13	Каша пшенная вязкая	180	4,98	4,60	29,23	177,82	684,79	93,18	19,01	35,00	97,77	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттек	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		795	25,09	23,47	109,60	730,37	1304,77	564,26	59,24	68,06	220,04	2,95	25,79	1468,26	315,29	3,49	0,29	0,11	2,13	6,06	7,77

День: четвертый Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
34-13	Салат из отварной свеклы с раст маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
56-08	Суп из овощей	200	1,63	4,92	9,58	86,95	603,96	280,52	25,50	16,13	42,38	0,57	6,30	770,13	170,78	1,83	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
611 я	Котлеты домашние (без яиц)	90	8,79	10,90	9,67	171,11	571,99	22,49	9,49	4,67	14,95	0,31	18,67	18,67	35,00	0,27	0,02	0,01	0,19	0,47	0,09
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	0,00
ттек	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттек	Хлеб ржаной	55	3,41	0,58	20,87	97,19	335,50	118,58	16,94	22,49	75,60	1,87	0,00	2,20	0,55	0,77	0,07	0,04	0,31	1,10	0,00
Итого		785	20,85	27,18	93,11	686,56	2515,78	611,59	91,00	63,36	200,56	4,39	24,97	795,98	256,13	5,56	0,21	0,14	1,70	4,84	8,19

День: пятый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин С, мг
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	
							всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	
2я	Салат "Удмуртский" (без яиц)	60	0,77	5,41	5,81	74,31	2,13	190,13	6,23	9,27	20,83	0,39	0,00	119,52	24,75	2,81	0,03	0,02	0,36	0,64	4,20
113	Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,75	3,68	10,25	86,21	42,14	201,21	32,14	16,25	36,64	0,75	9,00	848,24	191,77	1,59	0,02	0,04	0,29	0,62	5,52
39-9	Фрикадельки мясные	90	13,06	7,53	25,47	193,53	137,95	19,40	24,48	2,56	15,62	0,03	6,87	9,11	15,33	0,03	0,00	0,03	0,01	0,19	0,10
ттк	Картофель запеченный	180	4,24	8,84	37,52	262,56	204,15	1204,20	23,04	48,87	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,15	2,76	3,82	42,40
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		790	23,57	25,85	111,83	764,45	635,97	1656,12	94,95	83,04	224,91	3,60	15,87	1019,27	238,21	9,59	0,34	0,25	3,78	6,37	52,22

День: шестой Неделя: вторая
Возрастная категория дети: 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								Вита-мин С, мг
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	
							всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	
28-13	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60	0,45	3,58	1,96	40,62	118,28	78,79	13,93	7,89	23,75	0,34	0,00	33,52	5,70	1,64	0,02	0,02	0,11	0,17	5,59
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	15,54	118,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16,79	13,45	25,32	259,91	306,28	32,67	27,21	3,45	21,11	0,08	17,74	16,07	24,79	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30	0,06
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	22,56	136,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
ттк	Хлеб ржаной	60	3,73	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,49	24,53	82,47	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого		760	25,26	27,08	101,57	712,87	1724,16	1218,92	362,60	240,91	435,85	12,43	428,39	3447,24	1091,54	10,48	0,31	0,43	6,32	7,11	26,45